

Sailéad Panzanella Iodálach



Comhábhair

- 8 dtráta aibí, gearrtha go garbh
- 1 oinniún beag dearg, gearrtha ina shlisíní tanaí
- 6 shlisne aráin chrústúla, stálaithe / arán gan ghlútan
- 1 ionga gairleoige, brúite
- 70ml de bhlastán sailéid
- Duilleoga basail

Modh Oibre

1. Cuir na trátaí gearrtha i mias sailéid.
2. Stróic an t-arán ina phíosáí.
3. Measc an t-arán leis na trátaí.
4. Measc isteach an t-oinniún agus an ghairleog.
5. Doirt an blastán sailéid isteach sa mhias agus measc go maith.
6. Leath an basal ar bharr an tsailéid.

NOD: Bíonn ológa gan chlocha go deas leis an sailéad seo chomh maith.

