



# Gráitín Raidise le Cainneanna

*Do Cheathrar*

## Comhábhair

### Cainneanna

Beagán ola

3 chainneann mheánmhéide,  
gearrtha ina slisne tanaí agus nite

50ml mirin

Tsp gairleog mhionaithe

Tsp sinsear mionaithe

50g cnónna cócó buailte \*\*\*

leáite i 150ml uisce te

60g purée trátaí

40g miso bán

Salann de réir mar is gá

### Raidisí

2 mhála beag raidisí\*

Pinse 5-spíosra

Spbh ola lus na gréine nó ola ráibe

Spbh tamari

### Crústa pancó

80g grabhróga pancó

30g ola lus na gréine nó ola  
ráibe

Spbh de chalóga giosta

Pinse salainn

200g tófú teann

mionbhrúite \*

## Modh

Bain an barr de na raidisí, .. smear iad leis an ola, spíosraí agus tamari, .. agus scaip iad ar thráidire líneáilte le párfháipéar .. agus cuir ar an tseilf láir san oigheann iad ag 180 céim ar feadh 15 go 25 nóiméad .. ag brath ar aois agus méid na dtornapaí.

Cuir na grabhróga pancó i mbabhla .. agus cuir an ola, salann agus calóga giosta leo. Cuimil an ola go maith ar grabhróga .. agus scaip iad i sraith thanaí ar thráidire líneáilte le párfháipéar. Déan iad a thóstáil ar sheilf íochtair an oighinn ar feadh tuairim is 10 go 15 nóiméad, á n-iompú uair amháin, go mbeidh siad donnaithe go cothrom.

Déan ruainne ola a théamh i sásan mór agus cuir leis na slisne cainneann chomh maith leis an mirin, sinséar agus gairleog. Cuir ar tarraingt iad ar feadh tuairim is 10 nóiméad go mbeidh siad bog. Déan na cnónna cócó buailte a leá san uisce te agus cuir isteach an purée trátaí agus miso chomh maith. Nuair a bheidh na cainneanna bog cuir meascán na gcnónna cócó agus miso leo .. agus suanbhruith go réidh. B'fhéidir go mbeadh ort beagán uisce breise a chur leis má bhíonn an meascán tirim.// Déan é a chócaráil ar feadh nóiméad nó mar sin agus blaisigh de réir mar is gá. Fág i leataobh é.



Smear an meascán seo i mias don oigheann, .. d'úsáid mise tráidire donnóige 20cm le 26cm, .. sách mór do thuairim is ceathrar. Breac na píosaí tornapa rósta, .. an taobh Hasselback suas, .. déan an tófú mionbhrúite a chroitheadh anuas air agus cuir an mhias ar an tseilf láir san oigheann ag 180 céim ar feadh 20 nóiméad nó mar sin. Cuir ar an mbord le carnán glasraí glasa earraigh.

Na príomhrudaí a bheidh ag teastáil; scamhaire, 2 x sásan, 2 thráidire líneáilte le párpháipéar, mias gráitín sách mór 20cm x 26cm nó mar sin. Babhla chun an pancó agus ola a mheascadh.

## Pointí Eolais

Grabhróga pancó, agus pancó a bhácáil roimh ré; is grabhróga díhiodráitithe iad grabhróga pancó.

Baineann siad leis an tSeapáin agus úsáidtear iad i rudaí ar nós curaí sicín katsu.

Le grabhrógá a bhácáil roimh ré is féidir iad a úsáid go díreach i miasa bÁCáilte, cuireann siad crústa deas briosc ar bharr gráitíní freisin.

Is éard is cnónna cócó buailte ná fíor-fheoil chnónna cócó, is príomhbhia an-áisiúil é sa lardrús. Is féidir é a thanú dhá pháirt uisce le páirt amháin chun uachtar cnónna cócó a dhéanamh nó le ceithre pháirt uisce le páirt amháin chun bainne cnó cócó a dhéanamh