Cainneanna Ceirtlise ar Lintilí Puy

Do Bheirt

Comhábhair

Lintilí Puy Galstofa

½ oinniún [mionghearrtha]
2 dhuilleog labhróige
1 réalt-ainís
100ml ceirlise nó sú úll mhodartha*
125g Lintilí Puy
250ml stoc glasraí
2 spbh lána de thaos veigeánach trátaí triomaithe**
1 spbh miso

Cainneanna Ceirtlise

2 chainneann fhada bhána den fhad céanna****
100 ml ceirtlise
2 chraobhóg tíme
30ml ola olóige
2 chlóbh gairleoige mhionaithe
Blastanas

Barr Feta

100g iógairt Ghréigigh soighe
50g cáise veigeánaí i stíl feta*****
1 tsp peisteo veigeánaigh******
Collchnónna tóstáilte [brúite]

Modh

Do na lintilí, téigh thart ar 2 spbh ola i bpota/friochtán meánmhéide ar theas ard. Nuair a thosaíonn an t-ola ag lonnrú, cuir isteach na hoinniúin agus measc iad ar feadh nóiméid nó mar sin go dtiocfaidh dath orthu. Cuir leis ansin na duilleoga labhróige, an réalt-ainís agus an cheirtlis nó an sú úll agus ísligh an teas beagáinín go mbeidh sé ag meánteas. Ansin, cuir isteach na lintilí, measc gach rud le chéile agus ansin cuir leis an stoc. Clúdaigh an pota/friochtán ag fág an meascán ar suanbhruith ar theas íseal nó ar mheánteas ar feadh thart ar 25 nóiméad.

Agus na lintilí á gcócaireacht is féidir tosú ar na cainneanna. Bain díobh an chuid íochtarach den ghas agus an chuid ghlas ar bharr. Gearr na cainneanna bána ina dtrí chuid den fhad céanna, fágfaidh sé seo go mbeidh sé phíosa cainninne agat. Cuir an cheirtlis, an t-ola, an tím agus an ghairleog isteach i bhfriochtán le clúdach. Nuair a bhíonn an meascán sin ar suanbhruith ar mheánteas cuir isteach na cainneanna. Clúdaigh leis an meascán iad, ísligh an teas beagáinín agus clúdaigh an pota. Fág ag cócaireacht iad agus na blasanna á sú isteach acu.

Chun an barr feta a dheánamh, cuir an iógart isteach i mbabhla agus bris an feta isteach ann. Measc an iógart agus an feta le chéile agus ansin measc isteach an peisteo le go mbeidh cuma marmair air.

Ag plé leis na lintilí arís, measc isteach an taos trátaí triomaithe agus an miso, roinn idir 2 bhabhla agus leag 3 píosa cainninne i ngach aon bhabhla. Le spúnóg, cuir an meascán de iógart agus feta ar bharr na mbabhlaí le glac collchnónna. Is deas cúpla duilleog ruachán nó duilleoga glasa eile a chur leis ag an bpointe seo freisin.