

Garraláibi siepmaniin

Ávdnasat:

3,5 desilihttera iešguđetlágán siepmaniid
(beaivvášrásesiepmanat, chia-siepmanat, gurpet-siepmanat,
beallemas-siepmanat, sesám-siepmanat)

2 desilihttera duoldi čázi

½ desilihttera olju

1 deadjabaste sáltti

Ráva:

1. Bija omman liegganit 175 grádii.
2. Seagut goikeávdnasiid oktii bollus.
3. Duolddit čázi ja leike goikeávdnasiid ala. Lasit olju ja seagut.
Dikte čuožžut beavddi alde 10 minuhtta.
4. Bija láibunbábir ommanbreahtta ala ja leike dáigi dasa.
Dásse olles ommanbreahtta viidodahkii.
5. Báitte liggejuvvon ommanis 50-60 minuhtta dassái go lea
čáppat ruškes.
6. Dikte čoaskut ovdal borat.