



# Gwlash

## Beth fyddi di ei angen

- ✓ 1 1/2 llwy fwrdd o olew llysiau
- ✓ 350g o gig porc coch, wedi'i ddeisio (Defnyddiwch ffa tun neu lentils fel dewis llysieuol)
- ✓ 1 winwrsyn bach, wedi'i bilio a'i ddeisio
- ✓ 1 pupur gwyrdd, wedi'i ddi-hadu a'i sleisio
- ✓ 1 daten fawr, wedi'i golchi a'i deisio
- ✓ 2 dun mawr (400g) o domatos wedi'u sleisio
- ✓ 1 tun mawr (400g) o ffa cannellini, wedi'u draenio a'u rinsio (pwysau draenio 250g)
- ✓ 1 llwy fwrdd o bowdwr paprica (does dim rhaid i chi ychwanegu hwn os hoffech gael llai o sbeis)
- ✓ 1 llwy de o bowdwr bouillon neu stoc llysiau isel mewn halen
- ✓ 1 llwy de o berlysiâu cymysg sych

## Alergeddau

- ✓ Heb laeth
- ✓ Heb wyau
- ✓ Heb glwten

Rysáit sy'n bwydo pedwar oedolyn.

Rho gynnig ar ein ryseitiau #bwydteulu a rhanna dy luniau a fideos gyda ni





# Gwlash

## Beth i'w wneud

1. Gwresogwch yr olew llysiâu mewn padell fawr a ffrïo'r winwns a'r porc tan fod y cig wedi brownio ar bob ochr a'r winwns yn dechrau meddal.
2. Ychwanegwch y pupur gwyrdd a'r tatws a'u ffrïo am 1 neu 2 funud.
3. Ychwanegwch yr holl gynhwysion eraill, dewch â'r cyfan i'r pwynt berw a gadael iddo ffrwtian am 15 i 20 munud tan fod yr holl gynhwysion wedi coginio.

## I fabanod

Peidiwch ag ychwanegu'r powdwr bouillon neu'r powdwr paprica tan eich bod wedi tynnu bwyd y babi allan o'r sosban

Torrwch y cig a'r llysiâu'n fân, a gadewch i'r sŵp oeri cyn ei weini.

## Sbarion

Oerwch y bwyd o fewn 1-2 awr, cyn ei storio mewn cynhwysydd aerdyn mewn oergell, neu ei roi i rewi. Gwnewch yn siŵr fod bwyd o'r rhewgell wedi dadmer yn drylwyr cyn ei ail-wresogi. Wrth ail-wresogi, gwnewch yn siŵr fod y bwyd yn chwilboeth yr holl ffordd drwyddo. Peidiwch ag ailgynhesu bwyd fwy nag unwaith. Oerwch cyn ei weini i fabanod.

Oedolyn, neu berson ifanc 12-18 oed

5-11 oed

1-4 oed

7-12 mis oed

