



Biryani Ilysiâu

Beth fyddi di ei angen

- 2 lwy fwrdd o olew llysiâu
- 2 lwy fwrdd o bowdwr cyri canolig
- 1 llwy de o bowdwr bouillon, neu stoc llysiâu isel mewn halen
- 1 winwnsyn, wedi'i bilio a'i ddeisio
- 1 foronen fawr, wedi'i philio a'i deisio
- 1 daten fawr, wedi'i golchi a'i thorri'n giwbiau (does dim angen ei philio)
- 100g o bys wedi'u rhewi
- 1/2 blodfresychen, wedi'i thorri'n ddarnau bach
- 1 tun mawr (400g) o ffacbys, wedi'u draenio a'u rinsio (pwysau draenio 240g)
- 200g o reis gwyn
- 400ml o ddŵr

Alergeddau

- Heb glwten
- Heb wyau
- Heb laeth
- Llysiuol
- Figan (os yw'r bouillon yn figan)

Rysâit sy'n bwydo pedwar oedolyn.

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



Biryani llyisiau

Beth i'w wneud

1. Gwresogwch yr olew mewn padell fawr ac ychwanegu'r powdwr cyri, y powdwr bouillon a'r winwns a choginio am ychydig funudau tan fod y winwns yn meddal.
2. Ychwanegwch y moron, tatws, pys, blodfresych a reis a'u troi am 1 funud.
3. Arllwyswch y dŵr dros y cyfan a gadael iddo ffrwtian gyda chaead ar y sosban am tua 20 munud tan fod y reis yn feddal a'r llyisiau wedi coginio. Cadwch ddarnau meddal o flodfresych wedi coginio ar yr ochr i'w cynnig i fabis fel bwyd bys.

I fabanod

Peidiwch ag ychwanegu'r powdwr bouillon tan eich bod wedi tynnu bwyd y babi allan o'r sosban. Sleisiwch y llyisiau'n fân a gadewch i'r bwyd oeri cyn ei weini.

Sbarion

Oerwch y bwyd yn gyntaf (o fewn awr) a'i roi yn syth mewn cynhwysydd aerdyn yn yr oergell am ddim mwy na 24 awr. Gwnewch yn siŵr fod unrhyw fwyd dros ben yn cael ei wresogi'r holl ffordd drwyddo, tan ei fod yn chwilboeth. Ail-gynheswch y bwyd unwaith yn unig. Oerwch cyn ei weini i fabanod.

Oedolyn, neu berson ifanc 12-18 oed

Plât 25cm



5-11 oed

Plât 25cm



1-4 oed

Plât 20cm



7-12 mis oed

Plât 13cm

