Gwlash

Beth fyddi di ei angen

- 1 1/2 llwy fwrdd o olew llysiau
- 1 winwnsyn bach, wedi'i bilio a'i ddeisio
- 350g o gig porc coch, wedi'i ddeisio (Defnyddiwch ffa tun neu lentils fel dewis llysieuol)
- 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 berlysiau 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 llysiau mewn padell fawr a ffrïo'r winwns a'r porc tan fod y cig wedi brownio ar bob ochr a'r winwns yn dechrau meddalu.

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. Gweinwch gyda bara gwenith cyflawn, wedi'i dorri'n ddarnau i fabis.

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 llysiau'n fân, a gadewch gyfan 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. Defnyddiwch sbarion yn yr oergell o fewn 2 ddiwrnod. 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

plât 25cm

5–11 oed

plât 25cm

1–4 oed

plât 20cm

7–12 mis oed

plât 13cm