



# Reis wedi'i ffrïo mewn wy

## Beth fyddi di ei angen

- ✓ 400ml o ddŵr
- ✓ 200g o reis gwyn
- ✓ 6 wy mawr
- ✓ 2 lwy fwrdd o olew llysiau
- ✓ 3 neu 4 shibwmsyn, wedi'u sleisio. Gadewch nhw allan os nad oes gennych rai gartref.
- ✓ 1 pupur coch, wedi'i ddi-hadu a'i ddeisio

## Alergeddau

- ✓ Heb glwten
- ✓ Heb laeth
- ✓ Llysieuol

Rysâit sy'n bwydo  
pedwar oedolyn.

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

Oedolyn, neu berson  
ifanc 12-18 oed



5-11 oed



1-4 oed



7-12 mis oed





# Reis wedi'i ffrïo mewn wy

## Beth i'w wneud

1. Berwch y dŵr, ychwanegwch y reis, berwch y cyfan eto a'i droi unwaith. Rhowch gaead ar y sosban a gadael i'r dŵr ffrwtian am 5 i 10 munud. Diffoddwch y gwres a gadael y reis yn y sosban gyda'r caead arno. Dylai amsugno'r dŵr i gyd a throi'n dyner.
2. Torrwch yr wyau mewn powlen a'u curo tan fod y melynwy a'r gwyn-wy wedi cymysgu.
3. Mewn padell ffrïo, gwresogwch yr olew a ffrïo'r shibwns a'r pupur coch tan eu bod wedi meddalau.
4. Ychwanegwch y reis wedi'i goginio at y llysiau a thwymo'r cyfan.
5. Tywalltwch y cymysgedd wy dros y reis a, chan droi'r cyfan yn barhaus, coginiwch tan fod yr wyau wedi coginio.
6. Gweinwch yn syth. Ceisiwch weini gyda rhai llysiau ychwanegol ar yr ochr (llysiau meddal wedi'u coginio fel bwyd bysedd i fabis).

## I fabanod

Os ydych chi'n coginio'r pryd hwn i fabi, gadewch iddo oeri cyn gweini.

## 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. Gnewch 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.