



# Stiw tatws melys Affricanaidd

## Beth fyddi di ei angen

- 1 ½ llwy fwrdd o olew llysiau
- 1 winwnsyn bach, wedi'i bilio a'i ddeisio
- 1 pupur coch, wedi'i ddi-hadu a'i ddeisio
- 450g o datws melys, wedi'u pilio a'u deisio
- 1 tun mawr (400g) o ffa Ffrengig coch, wedi'u draenio a'u rinsio (pwysau draenio 240g)
- 1 tun mawr (400g) o domatos wedi'u sleisio
- 75g o ffa gwyrdd wedi rhewi
- 2 lwy fwrdd fawr (85g) o fenyn pysgnau llyfn
- 1 llwy de o bowdwr tsili
- 300ml o ddŵr
- 1 llwy de o berlysiâu ffres wedi'u malu, fel coriander neu bersli (dewisol)

## Alergeddau

- Heb glwten
- Heb wyau
- Llysieuol
- Figan
- Heb laeth

Rysáit sy'n bwydo pedwar oedolyn.

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





# Stiw tatws melys Affricanaidd

## Beth i'w wneud

1. Gwresogwch yr olew mewn padell fawr a ffrïwch y winwns tan eu bod yn dechrau meddal.
2. Ychwanegwch yr holl gynhwysion eraill ac eithrio'r perlysiau, a berwch y cyfan gan ei droi'n drwyadl.
3. Gadewch iddo ffrwtian am tua 20 munud tan fod y llyisiau'n feddal.
4. Rhowch y perlysiau ffres ar ei ben cyn gweini. Gweinwch gyda thafell o fara, wedi ei thorri yn fan i fabanod.

## I fabanod

Stwnsiwch yn dda a gadael iddo oeri cyn gweini.

## 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

5-11 oed

1-4 oed

7-12 mis oed

