

Gwledd Gyfeillgar i'r Goedwig

Salad Siwpyr wedi ei lapio

Cynhwysion:

- 2 lwy fwrdd o hwmws
- 1 tortilla i'w lapio – defnyddiwch yr ap Giki yw wneud yn siŵr nad yw'n cynnwys olew palmwydd anghynaliadwy, neu rhowch gynnig ar wneud un eich hun.
- Moronen wedi'i gratio
- Ychydig o ddail salad
- ¼ ciwcymbr wedi'i dorri'n dafelli
- 1 tomato
- Caws organig (wedi'i gratio)
- 1 pupur coch



Dull:

- Paratowch y llysiau i gyd. Yn gyntaf gratiwch y foronen. Sleisiwch y tomato a'r ciwcymbr a thorrwch y pupur yn giwbiau. Rhowch y tortilla ar fwrdd. Taenwch hi gyda'r hwmws ac ychwanegwch y dail salad.
- Rhowch y moron, tomatos, ciwcymbr a' r pupur coch yng nghanol y tortilla, gan adael digon o le i'w lapio. Taenwch gyda chaws (wedi ei gratio).
- Plygwch waelod y tortilla tuag i mewn a phlygwch yr ochrau i wneud siâp rholyn.
- Torrwch hi yn ei hanner a'i gweini.

Gwledd Gyfeillgar i'r Goedwig

Pasta Salad

Cynhwysion:

- ½ pupur coch, wedi'i sleisio
- ½ nionyn coch, wedi'i sleisio
- Pasta penne neu fusilli 200g
- 1 darn o fron cyw iâr organig, wedi'i goginio a'i dorri'n ddarnau
- 1 llwy fwrdd o olew olewydd
- 1 clof o garlleg, wedi'i falu
- Llond llaw o domatos bach crwn
- 2 lwy fwrdd o fasil ac oregano wedi'i dorri'n fân
- Pinsiad o naddion tsili sych (dewisol)
- Dresin: 1 llwy fwrdd o sudd lemon, 1½ llwy fwrdd o iogwrt organig



Dull:

- Rinsiwch a thorrwch y llysiau.
- Dilynwch y cyfarwyddiadau i goginio'r pasta. Ar ôl ei goginio, draeniwch ef a'i roi o'r neilltu.
- Yn y cyfamser rhowch y darnau cyw iâr rhwng dwy haenen lynu a'u bwrw/rowlio â rholbren nes eu bod tua 1cm o drwch. Cymysgwch yr olew, y perllysiau, y tsili a'r garlleg sy'n weddill ac yna rhwbiwch nhw dros y cyw iâr. Cynheswch radell a'i goginio am 3-4 munud ar bob ochr.
- Torrwch y cyw iâr wedi'i goginio.
- Ychwanegwch y cyw iâr a'r llysiau at y pasta.
- Cymysgwch yr iogwrt a'r sudd lemwn gyda'i gilydd a'u cymysgu â'r pasta.
- Ychwanegwch bupur a halen a'i weini.