

Mini Frittatas

INGREDIENTS (makes 6)

- 2 spring onions – finely sliced
- ¼ pepper – finely sliced
- 1 tablespoon sweetcorn (tinned or frozen)
- 3 large free range **eggs**- beaten
- 60ml semi-skimmed **milk**
- 15g reduced fat mature cheddar **cheese** – grated
- ½ teaspoon mixed herbs
- black pepper to season



EQUIPMENT

- flexible muffin mould, baking tray, chopping board, sharp knife, grater, mixing bowl, teaspoon, measuring jug, fork, table knife

METHOD

1. Heat the oven to 180°C/Gas 4. Place the muffin mould on a baking tray.
2. Mix the spring onions, pepper and sweetcorn in a bowl and divide between the 6 muffin moulds.
3. In a measuring jug, beat the eggs with the milk, grated cheese, mixed herbs and black pepper.
4. Carefully pour the egg mixture into the moulds until $\frac{3}{4}$ full.
5. Bake for 20 minutes until puffed, golden and set. Leave to cool for a few minutes before loosening with a knife. Carefully tip out onto a serving plate. Serve warm.

HANDY HINT!

- * Try adding other ingredients such as sun-dried tomatoes, mushrooms or roasted courgette.

ALLERGY AWARENESS!

This recipe contains milk, eggs



Ffritatas Bach

CYNHWYSION (yn gwenud 6)

- 2 shibwns - wedi eu sleisio'n denau
- ¼ pepper - wedi eu sleisio'n denau
- 1 llwy fwrdd o india-corn (mewn tun neu wedi'u rhewi)
- 3 **wy** nuarth mawr, wedi'u curo
- 60ml **llaeth** hanner sgim
- 15g **caws** Cheddar aeddfed, llai o fraster - wedi'i gratio
- ½ llwy de - perllysiau cymysg
- pupur du i roi blas



OFFER

mowld myffin hyblyg, hambwrdd pobi, bwrdd torri, cylllell finiog, gratiwr, powlen gymysgu, llwy de, jwg mesur, fforc, cylllell fwrdd

DULL

1. Cynheswch y popty i 180°C / Nwy 4. Rhowch y mowld myffin ar hambwrdd pobi.
2. Cymysgwch y shibwns, y pupur, a'r india-corn mewn powlen a rhannwch rhwng y 6 o fowldiau myffin.
3. Mewn jwg fesur, curwch yr wyau gyda'r llaeth, y caws wedi'i gratio, y perllysiau a phupur du.
4. Yn ofalus, tywalltwch y gymysgedd wy i mewn i'r mowldiau nes yn ¾ llawn.
5. Pobwch am 20 munud nes iddynt ymchwyddo, ac yn euraidd. Gadewch i oeri am ychydig funudau cyn llacio gyda chylllell. Tynnwch allan yn ofalus ar blât gweini. Gweinwch yn gynnes.

AWGRYMIADAU HANDI!

- * Ceisiwch ychwanegu cynhwysion eraill tomatos heulsych, madarch neu corbwnpen wedi'l rostio.

YMWYBYDDIAETH ALERGEDD!

Mae'r rysâit hon yn cynnwys llaeth, wyau

