



PROZIAKI (POLISH FLATBREADS)



INGREDIENTS

100g white plain **flour**

100g wholemeal plain **flour**

1 teaspoon bicarbonate of soda

½ teaspoon mixed herbs

150ml semi skimmed **milk**

1 teaspoon lemon juice

EQUIPMENT

mixing bowl, weighing scales,
teaspoon, wooden spoon, table knife,
non-stick frying pan, spatula

MAKES: 8

PREP TIME: 15 minutes
10-15 minutes

ALLERGENS: cereals containing gluten,
milk

METHOD

- 1 Place the flour, bicarbonate of soda, mixed herbs, cheese (if using) and salt in the mixing bowl. Mix together and then make a 'well' in the centre of the ingredients.
- 2 Add the lemon juice to the milk and mix together. Pour ½ of the liquid into the bowl and using a wooden spoon, mix quickly and lightly until you form a soft dough (add a little more milk if necessary).
- 3 Transfer the dough onto a lightly floured surface and knead gently for one minute. Split the dough into 8 even sized pieces.
- 4 With your hands or a rolling pin flatten each piece into an circular shape (about 1cm thickness) and set aside to cook.
- 5 Place the frying pan on a medium heat. When hot, cook the proziaki in the pan for 2 to 3 minutes on each side until brown and slightly puffed up.
- 6 Serve on their own, with a range of dips or with soup.



PROZIAKI (BARA FFLAT PWYLAIDD)



CYNHWYSION

100g **blawd** plaen gwyn

100g **blawd** plaen gwenith cyflawn

1 llwy de soda pobi

½ llwy de o berlysiâu cymysg

150ml llefrith hanner sgim

1 llwy de o sudd lemwn

OFFER

powlen gymysgu, clorian,
llwy de, llwy bren, cyllell fwrdd,
padell ffrio gwrth-lynu, sbatwla

GWNEUD: 4

AMSER PARATOI: 15 munud

ALLERGEDD: grawnfwydydd sy'n
cynnwys glwten, llaeth

AMSER COGINIO: 10-15 munud

DULL

- 1** Rhowch y blawd, soda pobi, perlysiâu cymysg, caws (os yn ei ddefnyddio) a'r halen yn y bowlen. Cymysgwch y cynhwysion ac yna gwnewch dwll yn y canol.
- 2** Ychwanegwch y sudd lemwn at y llefrith a'u cymysgu gyda'i gilydd, Tywalltwch hanner yr hylif i mewn i'r bowlen a chymysgu'r cyfan yn gyflym ond yn ysgafn nes bydd gennych does meddal (ychwanegwch ychydig mwy o lefrith os bydd angen)
- 3** Rhowch y toes ar fwrdd wedi'i ysgeintio ag ychydig o flawd a'i dylino'n ysgafn am funud. Rhannwch y toes yn 8 darn cyfartal.
- 4** Gyda'ch dwylo neu rolbren gwnewch bob darn yn siâp cylch tua 1cm o drwch yn barod i'w coginio.
- 5** Rhowch y badell ffrio dros wres canolig. Pan fydd yn boeth coginiwch y Prosaki am tua 2 i 3 munud bob ochr nes eu bod yn frown ac wedi codi ychydig.
- 6** Bwytwch nhw fel y maen nhw gyda dewis o saws dipio neu gyda chaws