



THAI FISHCAKES



INGREDIENTS

- 1 small can new potatoes – drained and grated
- 1 small can **salmon or tuna** in spring water – drained and flaked
- 3 spring onions – washed and finely sliced
- ¼ red pepper – deseeded and finely chopped
- 1 tablespoon chopped coriander
- 1 teaspoon red or green thai curry paste
- 3-4 tablespoons fresh wholemeal **breadcrumbs**
- 1 **egg** – beaten
- freshly ground black pepper
- 2 tablespoons plain **flour**
- 2 dessertspoons vegetable oil

EQUIPMENT

- can opener, grater, mixing bowl,
- chopping board, sharp knife, small bowl, fork,
- tablespoon, dessertspoon,
- large non-stick frying pan

MAKES: 8

PREP TIME: 30 minutes

COOK TIME: 10-15 minutes

ALLERGENS: fish, cereals containing gluten, milk, egg

METHOD

- 1** Place the grated potato in a mixing bowl. Add the fish, spring onions, pepper, coriander and curry paste and mix well.
- 2** Add the breadcrumbs and half of the egg*. Mix together and if a little dry, add some more egg. (*remember to wash your hands thoroughly after touching raw egg).
- 3** Divide the mixture into 8 and shape into rounds. Coat each round in little flour and then place in the fridge for 20 minutes to cool.
- 4** Heat a little oil in a non-stick frying pan and fry the fishcakes in batches over a medium heat until golden brown and piping hot. Keep the cooked fishcakes warm in the oven.
- 5** Serve the fishcakes as a starter with a Thai Side Salad (see recipe) or as a main with some rice and steamed vegetables.



CACENNAU PYSCOD THAI



CYNHWYSION

- 1 tun bach o datws newydd – wedi'u draenio a'u gratio
- 1 tun bach eog neu diwna mewn dŵr – wedi'i ddraenio a'i dynnu'n haenau
- 3 sbiolsyn – wedi'u golchi a'u sleisio'n denau
- ¼ pupryn coch – wedi tynnu'r hadau a'i dorri'n fân
 - 1 llwy fwrdd o goriander wedi'i dorri'n fân
 - 1 llwy de o bast cyri thai coch neu wyrdd
- 3-4 llwy de o friwsion bara gwenith cyflawn ffres
 - 1 wy - wedi'i guro
 - Pupur du
 - 2 llwy fwrdd blawd plaen

OFFER

agorwr tuniau, gratiwr, powlen gymysgu,
bwrdd torri, cylllell finiog, powlen fach, fforc,
llwy fwrdd, llwy bwddin,
padell ffrio fawr gwrth-lynu

GWNEUD: 8

AMSER PARATOI: 30 munud

ALLERGEDD: pyscod, grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten, llaeth, wy

AMSER COGINIO: 10-15 munud

DULL

- 1** Rhowch y tatws wedi'u gratio yn y bowlen gymysgu. Ychwanegwch y pysgodyn, sbiols, pupryn, coriander a'r past cyri a chymysgwch yn dda.
- 2** Ychwanegwch y briwsion a hanner yr wy*. Cymysgwch gyda'i gilydd ac os yw'r cymysgedd yn teimlo ychydig yn sych, ychwanegwch fwy o wy. (*cofiwch olchi eich dwylo'n drylwyr ar ôl cyffwrdd wy amrwd).
- 3** Rhannwch y cymysgedd yn 8 a siapiwch bob darn yn gylch. Gorchuddiwch bob cylch mewn ychydig o flawd a'u rhoi yn yr oergell am 20 munud.
- 4** Cynheswch ychydig o olew yn y badell ffrio a'u ffrio dros wres canolig nes eu bod yn lliw brown euraidd ac yn boeth drwyddynt. Cadwch y cacennau pysgod yn gynnes yn y popty.
- 5** Gweinwch y cacennau pysgod fel cwrs cyntaf gyda salad llysiau hai (gweler y rysâit) neu fel prif gwrs gyda reis a llysiau wedi'u stemio.