

## KITCHEN DISCO

### FRUIT KEBABS



#### INGREDIENTS

Select 5 of the following fruits:

1/4 pineapple - peeled and cut into chunks

1/2 mango - 'hedgehogged'

1/4 melon - peeled and cut into chunks

1 tangerine - peeled

50g purple grapes - quartered

4 strawberries - halved

8 raspberries - washed

1 banana - peeled and cut into 1cm slices

1 apple - core removed and cut into slices

1 pear - core removed and sliced

1 teaspoon lemon juice

(to stop the banana, apple and pear going brown)

#### EQUIPMENT

chopping board, sharp knife, table knife,  
small bowl, teaspoon, wooden skewers

**MAKES:** 4 kebabs

**PREP TIME:** 15 minutes

**ALLERGENS:** \_\_\_\_\_

**COOK TIME:** \_\_\_\_\_

#### METHOD

- 1 Prepare your chosen fruit and set aside.
- 2 Make the kebabs by threading alternative pieces of fruit onto the skewers.

#### HANDY HINTS!

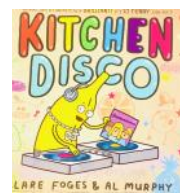
Here are some handy hints and tips on how to prepare the fruit:

*Pineapple* - remove the leafy crown and cut a thin slice from the base. Cut the skin away from top to bottom, removing any brown 'eyes' as you go. Cut the pineapple in half lengthways and then into thick wedges. Remove the tough central core and slice into 2cm chunks.

*Melon* - cut in half and scoop out the seeds. Cut the melon into wedges, then using a knife separate the melon from the skin. Slice into 2cm chunks.

*Hedgehog-ing a Mango* - cut the mango on both sides of the stone - these are called the cheeks. Score the cheeks into squares with a table knife (try not to press through the skin with the knife). Make the hedgehog by turning the cheeks out with your thumbs. Finally scoop the fruit from the skin with a teaspoon.

*To stop the banana, apple and pear going brown* - cut the fruit into chunks and place in a small bowl. Add 1 teaspoon lemon juice and mix together. The acid from the lemon juice will stop the fruit going brown.



## KEBABS FFRWYTHAU



### DISGO CEGIN

#### CYNHWYSION

*Dewiswch 5 o'r ffrwythau canlynol:*

$\frac{1}{4}$  pîn-afal - wedi'i phlicio a'i torri'n dalpiâu

$\frac{1}{2}$  mango - wedi'i baratoi

$\frac{1}{4}$  melon - wedi'u plicio a'u torri'n dalpiâu

1 tangerine - wedi'i blicio

50g Grawnwin porffor - wedi'u chwarteru

4 mefus - haneru

8 mafon - golchi

1 banana - wedi'i philcio a'i torri'n ddarnau 1cm

1 afal - calon wedi'i thynnu a'i sleisio

1 gellygen - calon wedi'i thynnu a'i sleisio

1 llwy de sudd lemwn

(i atal y fanana, yr afal a'r gellyg rhag mynd yn frown)

#### OFFER

bwrdd torri, cyllell finiog, cyllell fwrdd,  
powlen fach, llwy de, sgiwer pren

**DIGON I:** 4

**AMSER PARATOI:** 15 munud

**ALLERGEDD:** \_\_\_\_\_

**AMSER COGINIO:** \_\_\_\_\_

#### DULL

- 1 Paratowch y ffrwythau o'ch dewis a'u rhoi o'r neilltu.
- 2 Gwnewch y kebabau drwy edafu darnau o ffrwythau ar y sgiwer.

#### AWGRYMIADAU DEFNYDDIOL!

Dyma ychydig o awgrymiadau defnyddiol ar sut i baratoi'r ffrwythau:

*Pinafal* - tynnwch y goron ddeiliog a thorri sleisen denau o'r gwaelod. Torrwch y croen i fwrdd o'r top i'r gwaelod, gan gael gwared ar unrhyw 'lygaid' brown wrth i chi fynd. Torrwch y pîn-afal yn hanner ar yr hyd ac yna i mewn i lletemau trwchus. Tynnwch y craidd canolog caled a'i sleisio'n ddarnau 2cm.

*Melon* - torri yn ei hanner a chipio allan yr hadau. Torrwch y melon yn lletemau, yna gan ddefnyddio cyllell gwahanwch y melon oddi ar y croen. Sleiswch yn ddarnau 2cm.

*Gwneud Draenog o Mango* - torrwch y mango ar ddwy ochr y garreg - gelwir y rhain yn ruddiau. Sgoriwch y bochau yn sgwariau gyda chyllell fwrdd (ceisiwch beidio â phwyso trwy'r croen gyda'r gyllell). Gwnewch y draenog trwy droi'r bochau allan â'ch bodiau. O'r diwedd, cipiwch y ffrwythau o'r croen gyda llwy de.

*1 atal y fanana, yr afal a'r gellyg rhag mynd yn frown* - torrwch y ffrwythau'n dalpiâu a'u rhoi mewn powlen fach. Ychwanegwch 1 llwy de o sudd lemwn a'i cymysgu gyda'i gylidd. Bydd yr asid o'r sudd lemwn yn atal y ffrwythau rhag mynd yn frown.