

VEG PATCH PARTY STEW



SERVES: 4

PREP TIME: 15 minutes

ALLERGENS: celery, mustard (in stock)

COOK TIME: 55-60 minutes

INGREDIENTS

1 medium onion - peeled and chopped

1 leek - peeled and sliced

1 carrot - peeled and sliced

1 pepper - diced

1 sweet potato (or $\frac{1}{4}$ pumpkin) - peeled and diced

100g frozen peas

2 teaspoons cornflour

1 can chopped tomatoes or passata

1 teaspoon tomato puree

1 teaspoons smoked paprika

$\frac{1}{2}$ teaspoon cumin

1 teaspoon mixed herbs

1 teaspoon garlic granules (or 1 clove garlic)

$\frac{1}{2}$ vegetable **stock cube**

250ml water

EQUIPMENT

sharp knife, chopping board

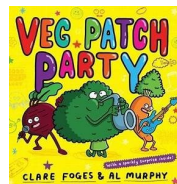
large saucepan, dessertspoon,

teaspoon, measuring jug,

wooden spoon

METHOD

- 1 Prepare the vegetables and place in the bottom of the saucepan. Add the cornflour and mix together so that the vegetables are coated (this will prevent the flour becoming lumpy).
- 2 Add the tomatoes, puree, paprika, cumin, herbs, garlic, stock cube and water to the pan and mix everything together.
- 3 Place the pan on the hob and bring to the boil. Then reduce the heat and simmer for 55-60 minutes until the vegetables are softened and the sauce has thickened slightly. Alternatively, place the stew in a slow cooker and cook on HIGH for 3-4 hours.
- 4 Once cooked, carefully mix everything together and serve with mashed potato or wholemeal rice.



STIW

PARTI PATSH LLYSIAU



CYNHWYSION

- 1 winwnsyn canolig - wedi'i blicio a'i dorri
- 1 genhinen - plicio a sleisio
- 1 moron - wedi'i plicio a'i sleisio
- 1 pupur - deisio
- 1 taten felys (neu 1/4 pwmpen) - wedi'i plicio a'u deisio
- 100g pys wedi'u rhewi
- 2 lwy de bland corn
- 1 tun tomatos wedi'u torri neu passata
- 1 llwy de piwrî tomato
- 1 llwy de paprica wedi'l fygu
- ½ llwy de cwmin
- 1 llwy de o berlysiaiu cymysg
- 1 llwy de o ronynnau garlleg (neu 1 ewin garlleg)
- ½ ciwb **stoc llyisiau**
- 250ml dŵr

OFFER

cyllell finiog, bwrdd torri
sosban fawr, llwy bwdin,
llwy de, jwg fesur,
llwy bren

DIGON I: 4

AMSER PARATOI: 15 munud

ALLERGEDD: seleri,

AMSER COGINIO: 55-60 munud

mwstad (mewn stoc)

DULL

- 1** Paratowch y llyisiau a'u rhoi yng ngwaelod y sosban. Ychwanegwch y blawd corn a chymysgwch gyda'i gilydd fel bod y llyisiau wedi'u gorchuddio (bydd hyn yn atal y blawd rhag mynd yn lympiog).
- 2** Ychwanegwch y tomatos, piwrî, paprica, cwmin, perlysiaiu, garlleg, ciwb stoc a dŵr i'r sosban a chymysgwch bopeth gyda'i gilydd.
- 3** Rhowch y sosban ar yr hob a dod â ti i'r berw. Yna gostyngwch y gwres a'i fudferwi am 55-60 munud nes bod y llyisiau wedi meddalu a bod y saws wedi tewhau ychydig. Fel arall, rhowch y stiwl mewn popty araf a'i goginio ar UCHEL am 3-4 awr.
- 4** Ar ôl ei goginio, cymysgwch bopeth gyda'i gilydd yn ofalus a'i weini gyda thatws stwnsh neu reis gwenith cyflawn.