



CHINESE SPRING ROLLS



INGREDIENTS

- 1 medium carrot – peeled and thinly sliced
- 1 pepper - deseeded and sliced
- ¼ cabbage – shredded thinly
- 2 teaspoons water
- ½ teaspoon garlic granules
- ½ ground ginger
- ½ teaspoon mixed herbs or dried coriander
- 2 teaspoons low-salt **soy sauce**
- 2 dessertspoons vegetable oil
- 1 packet **filo pastry**

EQUIPMENT

chopping board, sharp knife, vegetable peeler, dessertspoon, wok or frying pan, wooden spoon, mixing bowl, pastry brush, baking tray, spatula

MAKES: 12

PREP TIME: 20 minutes

COOK TIME: 10-15 minutes

ALLERGENS: soya,
cereals containing gluten

METHOD

- 1** Heat the oven to 200°C/Gas 6.
- 2** Prepare the vegetables and place into a microwaveable bowl. Add 2 teaspoons of water and then cover the bowl with a plate or clingfilm. Cook the vegetables in the microwave for 3 minutes until softened. Once cooked add the garlic granules, ginger, herbs and soy sauce. Alternatively, cook the vegetables in a frying pan/wok on the hob.
- 3** To make the spring rolls, carefully take one sheet of the filo at a time, keeping the Remainder covered to prevent it from drying out.
- 4** Cut each sheet of filo pastry in half to make 2 rectangles. Brush one rectangle with a little oil. Place 2 teaspoons of the vegetable mixture along one of the shorter edges of the pastry. Then fold over the sides (to seal the filling) and roll up to make the parcel.
- 5** Place the spring roll on the baking tray and brush the top with oil. Repeat the process until you have used all of the filling/pastry.
- 6** Bake in the oven for 15-20 minutes until golden brown. Serve hot or cold.



RHOLIAU LLYSIAU



CYNHWYSION

1 foronen ganolig – wedi'i phlicio a'i thorri'n denau

1 pupryn - wedi tynnu'r hadau a'i sleisio

¼ bresychen – wedi'i thorri'n ddarnau tenau

2 llwy de o ddŵr

½ llwy de o ronynnau garlleg

½ powdr sinsir

½ llwy de perlaysiau cymysg neu goriander sych

2 llwy de saws **soy** halen isel

2 llwy bwdin olew llyisiau

1 paced **crwst** ffilo

1 sbiolsyn — wedi'i lanhau a'i dorri'n denau

OFFER

bwrdd torri, cylllell finiog, pliciwr llyisiau,
llwy bwdin, woc neu badell ffrio, llwy bren,
powlen gymysgu, brwsh crwst,
hambwrdd pobi, sbatwla

GWNEUD: 12

AMSER PARATOI: 20 munud

ALLERGEDD: soia, grawnfwydydd

AMSER COGINIO: 10-15 munud

sy'n cynnwys glwten

DULL

- 1 Rhowch yn y popty ar 200°C/Marc Nwy 6.
- 2 Paratowch y llyisiau a rhowch nhw mewn powlen addas ar gyfer y ficrodon. Ychwanegwch 2 llwy de o ddŵr a gorchuddiwch y bowlen gyda phlastig lapio. Coginiwch y llyisiau yn y ficrodon am 3 munud nes byddant wedi meddalau. Yna ychwanegwch y garlleg, sinsir, perlaysiau a'r saws soy. Fel arall gallech goginio'r llyisiau mewn woc neu badell ffrio ar y stôf.
- 3 I wneud y rholiau llyisiau, cymerwch un darn o grwst ffilo ar y tro gan roi'r gorchudd yn ôl ar y gweddill rhag iddynt sychu.
- 4 Torrwch bob darn o grwst ffilo yn ei hanner i wneud dau ddarn hirsgwar. Brwsiwch un darn ag ychydig o olew. Rhowch 2 llwy de o'r cymysgedd llyisiau ar un o ymylon byr yr hirsgwar ffilo. Plygwch yr ochrau hir drosodd (i selio'r llenwad) a rowliwch o i fyny i wneud parsel crwn.
- 5 Rhowch y rholyn ar yr hambwrdd pobi a brwsiwch olew dros y top. Gwnewch yr un fath eto nes byddwch wedi defnyddio'r llyisiau a/neu'r crwst ffilo i gyd.
- 6 Pobwch am 15 - 20 munud nes bod y rholiau'n frown euraidd. Bwyteu'ch nhw'n gynnes