

Stuffed Jackets

INGREDIENTS (serves 4)

- 4 clean, medium-sized baking potatoes
- ¼ red or green pepper
- 1 spring onion
- 1 tomato or 4 cherry tomatoes
- 2 tablespoons sweetcorn
- 50g Cheddar **cheese**
- ground black pepper



EQUIPMENT

- chopping board, vegetable knife,
- grater, teaspoon, mixing bowl,
- fork, baking tray

METHOD

1. Wash the potatoes and prick all over with a fork. Place in the microwave and cook on high for 9-10 minutes until the potatoes are soft. Remove from the microwave and cool slightly.
2. Prepare the vegetables. Dice the pepper and finely chop the spring onion and tomato. Drain the sweetcorn and grate the cheese.
3. Cut the potatoes in half and hollow each side out using a teaspoon. Place the cooked potato in a mixing bowl and mash thoroughly. Add the vegetables and add half the grated cheese. Season with black pepper and mix well.
4. Spoon the potato mixture back into the potato skins pressing down well with a teaspoon and sprinkle with the remaining cheese.
5. Put on a baking tray and place under a medium grill. Cook steadily until the potato is piping hot all the way through and the top is golden brown.

ALLERGY AWARENESS!

This recipe contains: milk



Tatws pôb wedi'u Stwffio

CYNHWYSION (digon i 2)

- 4 daten pobi lân, canolig eu maint
- ¼ pupur coch neu wyrdd
- 1 shibwnsyn
- 1 tomato neu 4 tomato bach
- 2 lwy fwrdd india-corn
- 50g **caws** Cheddar pupur du



OFFER

bwrdd torri, cylllell lysiau, gratiwr, llwy de, powlen gymysgu, fforc, tun pobi

DULL

1. Golchwch y tatws a'u pigo ar led gyda fforc. Rhowch yn y microdon a'u coginio ar uchel am 9-10 munud nes bod y tatws yn feddal. Tynnwch o'r microdon ac oerwch ychydig.
2. Paratowch y llysiau. Torrwch y pupur a thorwch y shibwnsyn a'r tomato yn fân. Draeniwch y corn melys a gratiwch y caws.
3. Torrwch y tatws yn eu hanner a gwagiwch bob ochr gan ddefnyddio llwy de. Rhowch y tatws wedi'u coginio mewn powlen gymysgu a'u stwnshio drylwyr. Ychwanegwch y llysiau a ychwanegwch hanner y caws wedi'i gratio. Ychwanegwch bupur du a chymysgwch yn dda.
4. Rhowch y gymysgedd tatws yn ôl yn y crwyn tatws a gwasgwch i lawr yn dda gyda llwy de a sgeintiwch y caws sy'n weddill drostynt.
5. Rhowch ar dun pobi a'u rhoi o dan gril canolig. Coginiwch yn raddol nes bod y tatws yn chwilboeth yr holl ffordd drwyddo a bod yr wyneb yn frown euraid.

YMWYBYDDIAETH ALERGEDD!

Mae'r rysâit hon yn cynnwys: llaeth

