



OPEN FIRE JACKETS



INGREDIENTS

2 clean, medium-sized baking potatoes

¼ pepper – diced

1 spring onion – finely sliced

1 tomato – finely diced

2 tablespoons sweetcorn

50g Cheddar **cheese** – grated
ground black pepper

EQUIPMENT

chopping board, vegetable knife, grater,
teaspoon, mixing bowl, fork,
4 foil trays, foil

SERVES: 4

PREP TIME: 20 minutes

ALLERGENS: milk

COOK TIME: 15-20 minutes

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** 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.
- 3** Place the potato halves into foil dishes. Then spoon the potato mixture back into the potato skins pressing down well with a teaspoon and sprinkle with the remaining cheese.
- 4** Cover the potatoes with foil and then place on the open fire for 15-20 minutes, turning occasionally, until the potato is piping hot and the cheese has melted. Alternatively, bake in a pre-heated oven (200°C) for 20 minutes.



TATWS TÂN AGORED



CYNHWYSION

2 daten pobi glân, canolig eu maint

¼ pupur – wedi'i dorri'n ddis

1 shibwnsyn – wedi'i sleisio'n fân

1 tomato – wedi'i dorri'n ddis mân

2 lwy fwrdd india-corn

50g **caws** Cheddar wedi'i gratio
papur du

OFFER

bwrdd torri, cylllell lysiau, gratiwr

llwy de, powlen gymysgu, fforc,

4 dysgl ffoil, ffoil

DIGON I: 4

AMSER PARATOI: 20 munud

ALLERGEDD: Ilaeth

AMSER COGINIO: 15-20 munud

DULL

- 1** Golchwch y tatws a'u pigo ar led gyda fforc. Rhwch 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** Torrwch y tatws yn eu hanner a gwagiwch bob ochr gan ddefnyddio llwy de. Rhwch 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.
- 3** Rhwch y crwyn tatws yn y dysglau ffoil ac yna rhwch 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.
- 4** Gorchuddiwch y tatws â ffoil a rhwch ar y tân agored am 15-20 munud. Trowch bob hyn a hyn nes bod y tatws yn chwilboeth a'r caws wedi toddi. Neu, ar y llaw arall, coginiwch mewn popty gwres 200°C am 20 munud.