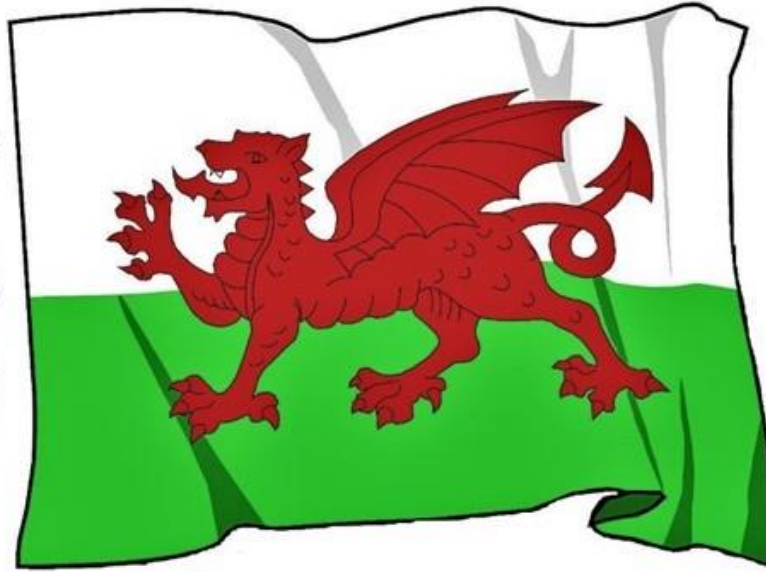


IACHUS,
HAPUS A
Chymrieg!



HEALTHY,
HAPPY &
Welsh!



www.cookingtogether.co.uk/healthyhappyandwelsh



LEEK & POTATO SOUP



INGREDIENTS

- 1 tablespoon vegetable oil
- 2 onions – peeled and sliced thinly
- 1 stick celery – finely chopped
- 2 medium leeks – washed and sliced
- 1 can new potatoes – drained and sliced
- ½ teaspoon mixed herbs
- ½ teaspoon dried parsley
- 900ml (1½ pints) water
- black pepper

EQUIPMENT

chopping board, sharp knife, vegetable peeler,
large saucepan, measuring jug, tablespoon,
teaspoon, hand blender, ladle

SERVES: 4

PREP TIME: 25 minutes

ALLERGENS: celery

COOK TIME: 20-25 minutes

METHOD

- 1 Heat the oil in a large saucepan over a medium heat and gently fry the onions, celery and leek for 5 minutes until they start to soften.
- 2 Add the potato, herbs and water to the pan and bring to the boil. Reduce the heat and simmer for 20 minutes until the vegetables are soft.
- 3 Remove from the heat and cool slightly, then blend until smooth.
- 4 Season to taste with black pepper and serve with a sprinkling of parsley (optional).



CAWL

CENIN A THATWS



CYNHWYSION

1 llwy fwrdd o olew llysiau

2 winwnsyn - wedi'u plicio a'u sleisio'n denau

1 ffon seleri - wedi'i dorri'n fân

2 genhinen ganolig - golchi a'u sleisio

1 tun tatws newydd - wedi'n draenio a'u sleisio

½ llwy de o berlysiau cymysg sych

1 llwy de persli sych

900ml(1½ peint) dŵr

pupur du

OFFER

bwrdd torri, cyllell finiol, pliciwr llysiau,
sosban fawr, jwg fesur, llwy fwrdd, llwy de
cymysgydd llaw, lletwad

DIGON I: 4

AMSER PARATOI: 20 munud

ALLERGEDD: seleri

AMSER COGINIO: 20-25 munud

DULL

- 1 Cynheswch yr olew mewn sosban fawr dros wres canolig a ffrïo'r winwns, seleri a chennin am 5 munud nes eu bod yn dechrau meddal.
- 2 Ychwanegwch y tatws, perlysiau a'r dŵr i'r sosban a dewch ag ef i'r berw. Gostynwch y gwres a mud-ferwi am 20 munud new bod y llysiau'n feddal.
- 3 Tynnwch oddi ar y gwres i oeri ychydig, yna cymysgwch nes yn llyfn.
- 4 Ychwanegwch bupur du I roi blas a'i weini.



SAVOURY WELSHCAKES



INGREDIENTS

200g self raising **flour**

50g **margarine**

50g reduced fat mature cheddar **cheese** – finely
grated

½ teaspoon mixed herbs

1 large **egg** - beaten

flour for rolling

EQUIPMENT

mixing bowl, table knife, teaspoon,
rolling pin, table knife, small bowl, fork,
bakestone (griddle or heavy frying pan),
palette knife

MAKES: 10-12

PREP TIME: 20 minutes

COOK TIME: 20-25 minutes

ALLERGENS: cereals containing gluten,
milk, egg

METHOD

- 1 Put the flour and margarine into the mixing bowl. Using a table knife cut the margarine/ butter into small pieces.
- 2 With your fingertips, rub the margarine/butter into the flour until it resembles breadcrumbs. Add the cheese and mixed herbs. Stir to combine ingredients. Make a 'well' in the centre.
- 3 Crack the egg into the small bowl* and beat it with the fork. Add enough egg to the dry mixture to form a dough. (*Always wash your hands thoroughly after touching raw egg.)
- 4 Shape the dough into a round and place on a floured work surface. Roll the dough to 1cm thickness. With the cutter, press out 10 – 12 individual circles.
- 5 Heat the frying pan and cook the Welsh Cakes for 3 – 4 minutes each side. Reduce the heat if they brown too quickly. This will allow the inside to cook through thoroughly.
- 6 Serve warm with a bowl of homemade soup.



PICE AR Y MAEN SAWRUS



CYNHWYSION

200g **blawd** hunan codi

50g **margarîn**

50g o **cheddar** aeddfed braster is
- wedi'i gratio'n fân

½ llwy de o berlysiâu cymysg

1 **wy** mawr - wedi'i guro

blawd ar gyfer rholio

OFFER

powlen gymysgu, cylllell fwrdd, llwy de,
rholbren, cylllell fwrdd, powlen fach, fforc,
llech bobî (radell neu badell ffrio drom)
cylllell balet

GWNEUD: 10-12

AMSER PARATOI: 20 munud

ALLERGEDD: grawnfwydydd sy'n
cynnwys glwten, llaeth,
wy

AMSER COGINIO: 20-25 munud

DULL

- 1 Rhowch y blawd a'r margarin i mewn i'r bowlen gymysgu. Gan ddefnyddio cylllell fwrdd torrwc h y menyn yn ddarnau bach.
- 2 Gyda eich bysedd, rhwbiwch y margarîn i mewn i'r blawd nes ei fod yn debyg i friwsion bara. Ychwanegwch y caws a'r perlysiâu cymysg. Cymysgwch i gyfuno cynhwysion. Gwnewch bant yn y canol.
- 3 Torrwch yr wy i mewn i'r bowlen fach* a churwch gyda'r fforc. Ychwanegwch ddigon o wy at y gymysgedd sych i ffurfio toes. (* Golchwch eich dwylo bob tro yn drylwyr ar ôl cyffwrdd wyau amrwd.)
- 4 Ffurfiwch y toes i mewn l gyloch a'i rannu yn 12 darn. Rholiwch bob darn mewn ychydig o flawd a'i wasgu yn ysgafn gyda llaw l drwch 1.5cm.
- 5 Cynheswch y llech bobî a choginiwch y Pice ar y Maen am 3 - 4 munud bob ochr. Trowch y gwres i lawr os ydynt yn frown yn rhy gyflym. Bydd hyn yn caniatáu i'r tu mewn i goginio yn drylwyr.
- 6 Gweinwch yn gynnes gyda bowlen o gawl cartref.



CHEESE & LEEK TARTLETS



INGREDIENTS

3 dessertspoons vegetable oil

1 leek – trimmed and thinly sliced

2 mushrooms – thinly sliced

6 slices wholemeal **bread**

50g reduced fat mature cheddar **cheese**

EQUIPMENT

dessertspoon, chopping board, sharp knife,
saucepan, wooden spoon, grater, teaspoon,
rolling pin, pastry cutter,
teaspoon, 12 hole bun tin

MAKES: 12

PREP TIME: 20 minutes

COOK TIME: 10-15 minutes

ALLERGENS: cereals containing gluten,
milk

METHOD

- 1 Heat the oven to 190°C/Gas 5.
- 2 Place 1 tablespoon of oil in the saucepan. Gently fry the leeks and mushrooms until they are softened and just beginning to brown. Then set aside to cool.
- 3 With a rolling pin, roll each slice of bread until flattened. Cut 2 circles from each slice (save the leftover pieces for making fresh breadcrumbs for another recipe).
- 4 Lightly brush both sides of each bread circle with the remaining oil and place them in the bun tin. Press down to form a case or lining for the filling.
- 5 Spoon a teaspoon of the cooked leek and mushroom into each of the bread cases, and sprinkle with a little cheese.
- 6 Bake the tartlets for 10-15 minutes or until the bread is crisp and browned and the cheese has melted. Serve warm.



TARTENNAU CENNIN A CAWS



CYNHWYSION

3 llwy pwdin o olew llysiâu

1 genhinen – wedi'i thocio a sleiso'n denau

2 madarch – wedi'u sleiso'n denau

6 tafell o **fara** gwenith cyflawn

50g **caws** cheddar aeddfed llai o fraster

OFFER

llwy pwdin, bwrdd torri, cyllell finiog,

sosban, llwy bren, gratiwr,

llwy de, rholbren, torrwr crwst,

brwsh crwst, tun bynsen 12 twll

GWNEUD: 12

AMSER PARATOI: 20 munud

ALLERGEDD: grawnfwydydd sy'n
cynnwys glwten, llaeth

AMSER COGINIO: 15-20 munud

DULL

- 1 Cynheswch y popty i 190°C/nwy 5.
- 2 Rhowch 1 llwy fwrdd o olew yn y sosban. Yn ofalus, ffriwch y cennin a madarch nes eu bod yn feddal ac yn dechrau brownio. Yna gosodwch o'r neilltu i oeri.
- 3 Gyda rholbren, rholiwch pob tafell o fara nes yn fflat. Torrwch 2 gylch o bob sleisen (achubwch y darnau sydd dros ben ar gyfer gwneud briwsion bara ffres ar gyfer rysâit arall).
- 4 Brwsiwch ddwy ochr pob cylch o fara gyda gweddill yr olew a'u gosod yn y tun bynsen. Gwasgwch i lawr i ffurfio achos neu leinin dros y llenwad.
- 5 Rhowch lwy de o'r cennin a madarch wedi'u coginio i mewn i bob un o'r tartennau bara, ychwanegwch ychydig o gaws.
- 6 Pobwch y tartenni am 10-15 munud neu nes fod y bara yn grimp ac wedi brownio a'r caws wedi toddi. Gweinwch yn gynnes.



CHICKEN & LEEK PASTA BAKE



INGREDIENTS

300g wholemeal **pasta**

1 dessertspoon vegetable oil

2 chicken breasts – cut into small pieces

1 onion – finely chopped

2 leeks – sliced thinly

100g mushrooms – sliced thinly

2 cloves garlic

100g low fat cream cheese

½ teaspoon mixed herbs

½ teaspoon Dijon **mustard**

25g plain **flour**

80ml **milk**

1 reduced salt vegetable **stock cube**

250ml water

75g peas

75g reduced fat Welsh cheddar **cheese**

EQUIPMENT

2 large saucepans, chopping board,
sharp knife, dessertspoon, teaspoon,

Grater, casserole dish

SERVES: 2

PREP TIME: 20 minutes

COOK TIME: 15-20 minutes

ALLERGENS: cereals containing gluten,
milk, mustard

METHOD

- 1** Pre-heat oven to 190oC. Bring a large pan of water to the boil, stir in the pasta and return to the boil. Turn down and simmer for about 12 minutes until cooked. Drain and set aside.
- 2** Whilst the pasta is cooking, heat the oil in the other saucepan. Add the chicken and cook for 8-10 minutes over a medium heat until cooked. Remove from the pan and set aside.
- 3** Add the onions and leeks to the pan. Gently fry until softened and then add the mushrooms and garlic. Cook for a further 2 minutes
- 4** Add the cream cheese, herbs, flour and milk to the pan and stir well together with the vegetables until there are no lumps. Add the stock and keep stirring until the sauce has thickened.
- 5** Add the chicken, drained pasta and peas to the pan. Stir thoroughly, then transfer the contents of the to a casserole dish and top with the grated cheese.
- 6** Bake for about 20 minutes until the cheese has melted on top and is golden brown.
- 7** Serve with extra vegetables or a mixed leaf green salad.



PASTA PÔB CWY IÂR, CENNIN A MADARCH



CYNHWYSION

300g **pasta** gwenith cyflawn

1 llwy bwdin olew llysiâu

2 frest cyw iâr – wedi'u torri yn ddarnau bach

1 winwnsyn - wedi'i dorri'n fân

2 gennhinen - wedi'u sleisio'n denau

100g madarch - wedi'u sleisio'n denau

2 ewin garlleg - wedi'u malu

100g caws hufen, braster isel

½ llwy de o berlysiâu cymysg

½ llwyd de **mwstard** Dijon

25g blawd **plaen**

80ml llaeth hanner sgim

1 ciwb **stoc llysiâu** halen isel

250ml o ddŵr

75g pys

OFFER

2 sosban fawr, bwrdd torri, cylllell finiog,
llwy bwdin, llwy de, gratiwr, dysgl gaserol

DIGON I: 2

AMSER PARATOI: 20 munud

AMSER COGINIO: 15-20 munud

ALLERGEDD: grawnfwydydd sy'n
cynnwys glwten, llaeth,
mwstard, wy

DULL

- 1 Cynheswch y popty i 190°C. Dewch a sosban fawr o ddŵr i'r berw, ychwanegwch y pasta a'i ddychwelyd i'r berw. Trowch i lawr a'i ferwi'n araf am tua 12 munud nes eu coginio. Draeni wch a neilltuwch.
- 2 Tra bod y pasta'n coginio, gwreswch yr olew yn y sosban arall. Ychwanegwch y cyw iâr a'i goginio am 8-10 munud dros wres canolig nes ei fod wedi'i goginio. Tynnwch o'r sosban a'i neilltuo.
- 3 Ychwanegwch y winwns a'r cennin i'r badell. Ffriwch yn ysgafn ac yna ychwanegwch y madarch a'r garlleg. Coginiwch am 2 funud arall.
- 4 Ychwanegwch y caws hufen, y perlysiâu, y mwstard, y blawd a'r llaeth i'r sosban a'u troi'n dda ynghyd â'r llysiâu nes bod yna ddim lympliau. Ychwanegwch y stoc a'i droi'n gyflym nes bod y saws wedi tewhau.
- 5 Ychwanegwch y cyw iâr, y pasta wedi'i ddraenio a'r pys i'r sosban. Cymysgwch yn drylwyr, yna trosglwyddwch y cynnwys i ddysgl gaserol a thaenwch â'r caws wedi i gratio.
- 6 Coginiwch am tua 20 munud nes fod y caws wedi toddi ar ben a'i fod yn frown euraidd.
- 7 Gweinwch gyda llysiâu ychwanegol neu salad gwyrdd dail cymysg.



GLAMORGAN SAUSAGES



INGREDIENTS

1 small leek – thinly sliced

1 teaspoon vegetable oil

1 large jacket potato – cooked and cooled

50g Caerphilly **cheese** – grated

½ teaspoon dried sage

½ teaspoon dried parsley

½ teaspoon Dijon **mustard**

100g fresh wholemeal **breadcrumbs**

ground black pepper

1 **egg** – beaten

EQUIPMENT

saucepan, sharp knife, chopping board,

spatula, fork, teaspoon, small bowl,

plate, baking tray

SERVES: 2

PREP TIME: 20 minutes

COOK TIME: 15-20 minutes

ALLERGENS: cereals containing gluten,
milk, mustard, egg

METHOD

- 1 Heat the oven to 200⁰C/Gas 6. Cook the leeks in the vegetable oil until soft but not brown.
- 2 Scoop out the flesh of the potato into a mixing bowl (save the skins for later – see Handy Hint!) and mash until smooth. Add the cheese, cooked leeks, sage, parsley, mustard, 50g breadcrumbs and pepper. Mix thoroughly using a fork.
- 3 Divide the mixture into 4 even-sized pieces and shape into sausage (cylinder) shapes, 7 - 8cm long, or 4 small round ‘fishcake’ shapes.
- 4 Dip each sausage into the beaten egg and coat in breadcrumbs.
- 5 Place on to a greased baking tray and bake for 15 minutes until golden-brown.
- 6 Serve the Glamorgan Sausages with a side salad.

HANDY HINT!

- * For crispy potato skins, sprinkle a little extra cheese onto the skins and bake in the oven for 10 minutes.



SELSIG GLAMORGAN



CYNHWYSION

1 cennhinen fach - wedi'i sleisio'n denau

1 llwy de o olew llysiau

1 taten bob fawr – wedi ei choginio ac oeri

50g **Caws** Caerffili - wedi'i gratio

½ llwy de o saets sych

½ llwy de o bersli sych

½ llwy de **mwstard** Dijon

100g briwsion **bara** gwenith cyflawn

papur du

1 **wy** - wedi'i guro

OFFER

sosban, cyllell finiog, bwrdd torri

sbatwla, fforc, llwy de, powlen fach,

plat, hambwrdd pobi

DIGON I: 2

AMSER PARATOI: 20 munud

AMSER COGINIO: 15-20 munud

ALLERGEDD: grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten, llaeth, mwstard, wy

DULL

- 1 Cynheswch y popty i 200°C / Nwy 6. Coginiwch y gennhinen yn yr olew llysiau nes ei bod yn feddal ond nid yn frown.
- 2 Torrwch yn daten i mewn i fowlen gymysgu a stwnsiwch tan yn llyfn (achubwch y croen - gweler **Awgrym Handy**). Ychwanegwch y caws, cennin, saets, phersli, mwstard, 50g briwsion bara a phapur. Cymysgwch yn drylwyr gan ddefnyddio fforc.
- 3 Rhannwch y gymysgedd yn 4 o ddarnau yn un maint a'u ffurfio i siap selsig (silindr), 7 - 8cm o hyd, neu 4 siap bach cwn (fel teisennau).
- 4 Rhowch bob selsygen i mewn i'r wy wedi'i guro ac yna i mewn i'r briwsion bara.
- 5 Rhowch a'r hambwrdd pobi gydag ychydig olew arno am 15 munud nes eu bod yn frown euraidd.
- 6 Gweinwch y Selsig Morgannwg gyda salad ochr.

AWGRYM HANDY!

- * Ar gyfer croeniau tatws, taenwch ychydig o gaws ychwanegol ar y croeniau a'u pobi yn y popty am 10 munud



GLAMORGAN SAUSAGE JACKETS

INGREDIENTS

2 clean, medium-sized baking potatoes

1 small leek – thinly sliced

1 teaspoon vegetable oil

40g Caerphilly **cheese** – grated

¼ teaspoon dried sage

¼ teaspoon dried parsley

¼ teaspoon Dijon **mustard**

ground black pepper

2 tablespoons fresh wholemeal **breadcrumbs**

EQUIPMENT

chopping board, saucepan, sharp knife,

vegetable knife, grater, teaspoon,

mixing bowl, fork, baking tray

SERVES: 2

PREP TIME: 20 minutes

COOK TIME: 10-15 minutes

ALLERGENS: cereals containing gluten,
milk, mustard

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 Preheat the oven to 190°C. Slice the leek and cook in the vegetable oil until soft but not brown.
- 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 leek, 30g cheese, herbs, mustard and black pepper and mix well.
- 4 Spoon the potato mixture back into the potato skins pressing down well with a teaspoon. The sprinkle with the remaining cheese and 1 teaspoon of breadcrumbs (optional).
- 5 Put the potatoes on a baking tray and bake in the oven for 10-15 minutes until the potato is piping hot and the top is golden brown. Alternatively, place them under a medium heat grill and cook until the potato is piping hot the top is golden brown.



TATWS PÔB SELSIG GLAMORGAN

CYNHWYSION

2 datws pobi glân, canolig eu maint

1 genhinen fach - wedi'i sleisio'n denau

1 llwy de o olew llysiau

40g **Caws** Caerffili - wedi'i gratio

¼ llwy de saets sych

¼ llwy de persli sych

¼ llwy de **mwstard** Dijon

pupur du

2 lwy fwrdd o friwsion bara gwenith cyflawn ffres

OFFER

bwrdd torri, sosban, cylllell finiog,

gratiwr, llwy de, powlen gymysgu, fforc,

hambwrdd pobi

DIGON I: 2

AMSER PARATOI: 20 munud

ALLERGEDD: grawnfwydydd sy'n
cynnwys glwten, llaeth

AMSER COGINIO: 10–15 munud

DULL

- 1 Golchwch y tatws a'u pigo gyda fforc. Rhowch yn y microdon a choginiwch yn uchel am 9-10 munud nes bod y tatws yn feddal. Tynnwch o'r microdon ac oeri ychydig.
- 2 Cynheswch y popty i 190°C. Torrwch y gennhinen a'i choginio yn yr olew llysiau nes ei bod yn feddal ond nid yn frown.
- 3 Torrwch y tatws yn eu hanner a gwagiwch bob ochr allan drwy ddefnyddio llwy de. Rhowch y tatws wedi'u coginio mewn powlen gymysgu a'u stwmsio'n drylwyr. Ychwanegwch y cennin, caws (30g), perllysiau, mwstard a phupur du a'u cymysgu'n dda.
- 4 Rhowch y gymysgedd tatws yn ôl yn y croen tatws a phwyswch i lawr yn dda gyda llwy de. Rhannwch y caws sy'n weddill drostynt ac 1 llwy de o friwsion bara (dewisol).
- 5 Rhowch y tatws ar hambwrdd pobi a'u pobi yn y ffwrn am 10-15 munud nes bod y tatws yn chwilboeth ac yn frown euraidd. Neu, rhowch nhw o dan ril gwres canolig a'u coginio nes eu bod yn barod.



WELSHCAKES



INGREDIENTS

250g self raising flour

100g margarine

50g caster sugar

75g currants and sultanas - mixed

½ teaspoon mixed spice

1 egg - beaten

flour for rolling

EQUIPMENT

mixing bowl, table knife, teaspoon,
rolling pin, table knife, small bowl, fork,
bakestone (griddle or heavy frying pan),
palette knife

MAKES: 10-12

PREP TIME: 20 minutes

COOK TIME: 20-25 minutes

ALLERGENS: cereals containing gluten,
milk, egg

METHOD

- 1 Put the flour and margarine into the mixing bowl. Using a table knife cut the margarine in to small pieces.
- 2 With your fingertips, rub the margarine into the flour until it resembles breadcrumbs. Add the sugar, dried fruit and mixed spice. Stir to combine ingredients. Make a 'well' in the centre.
- 3 Crack the egg into the small bowl* and beat it with the fork. Add enough egg to the dry mixture to form a dough. (*Always wash your hands thoroughly after touching raw egg.)
- 4 Shape the dough into a round and place on a floured work surface. Roll the dough to 1.5cm thickness. With the cutter, press out 10 – 12 individual circles.
- 5 Heat the bakestone and cook the Welsh Cakes for 3 – 4 minutes each side. Reduce the heat if they brown too quickly. This will allow the inside to cook through thoroughly.
- 6 Serve hot or cold, sprinkled with a little caster sugar or cinnamon.



PICE AR Y MAEN



CYNHWYSION

250g **blawd** hunan codi

100g **margarîn**

50g siwgr caster

75g cyrens a syltanas - cymysg

½ llwy de sbeis cymysg

1 **wy** - wedi'i guro

blawd ar gyfer rholio

OFFER

powlen gymysgu, cylllell fwrdd, llwy de,
rholbren, cylllell fwrdd, powlen fach, fforc,
llech bobî (radell neu badell ffrio drom)
cylllell balet

GWNEUD: 10-12

AMSER PARATOI: 20 munud

ALLERGEDD: grawnfwydydd sy'n
cynnwys glwten, llaeth,
wy

AMSER COGINIO: 20-25 munud

DULL

- 1 Rhowch y blawd a'r margarin i mewn i'r bowlen gymysgu. Gan ddefnyddio cylllell fwrdd torrwc y menyn yn ddarnau bach.
- 2 Gyda eich bysedd, rhwbiwch y menyn i mewn i'r blawd nes ei fod yn debyg i friwsion bara. Ychwanegwch y siwgr, ffrwythau sych a sbeis cymysg. Cymysgwch i gyfuno cynhwysion. Gwnewch bant yn y canol.
- 3 Torrwch yr wy i mewn i'r bowlen fach * a church gyda'r fforc. Ychwanegwch ddigon o wy at y gymysgedd sych i ffurfio toes. (* Golchwch eich dwylo bob tro drylwyr ar ôl cyffwrdd wyau amrwd.)
- 4 Siapiwch y toes i mewn i rownd a rhowch ar arwyneb gwaith blawdiog. Rholiwch y toes i drwch 1.5cm. Gyda'r torrwr, pwyswch allan 10-12 o gylchoedd unigol.
- 5 Cynheswch y llech bobî a choginiwch y Pic ear y Maen am 3 - 4 munud bob ochr. Trowch y gwres i lawr os ydynt yn frown yn rhy gyflym. Bydd hyn yn caniatáu i'r tu mewn i goginio yn drylwyr.
- 6 Gweinwch yn boeth neu'n oer, taenellwch gydag ychydig o siwgr mân.



TRADITIONAL BARABRITH



INGREDIENTS

100ml **milk**

100ml water

1 tablespoon vegetable oil

225g strong plain **flour**

1 x 7g sachet easy-bake (microfine) **yeast**

1 teaspoon mixed spice

75g mixed fruit

milk for glazing

EQUIPMENT

mixing bowl, measuring jug, wooden spoon,
medium sized 'tie handle' plastic bag,
teaspoon, baking tray, spatula

MAKES: 4 rolls

PREP TIME: 60 minutes

COOK TIME: 20-25 minutes

ALLERGENS: cereals containing gluten,
milk

METHOD

- 1** Place the milk and water in a saucepan and heat gently. Then add the oil and set aside until the liquid is just warm to the touch.
- 2** Place the flour, yeast, mixed spice and mixed fruit in the mixing bowl and make a 'well' in the centre. Add all the warm liquid and mix with a wooden spoon to a soft dough.
- 3** Open the plastic bag and add the oil. Rub the bag together so it gets an even coating of oil (this will stop the dough from sticking to it), then place the dough in the bag. Knead the dough in the bag for 4-5 minutes until it develops a soft, elastic and smooth texture.
- 4** Divide the dough into 4 pieces. Shape each piece into oval rolls. Heat the oven to 200°C /Gas 6.
- 5** Place the rolls on a baking tray and set it aside in a warm place to rise to twice its size. Brush the surface with milk and bake for 20-25 minutes until golden-brown and sounding hollow when tapped underneath.



BARABRITH TRADDODIADOL



CYNHWYSION

100ml Ilaeth

100ml dŵr

1 llwy fwrdd olew llysiâu

225g o **flawd** plaen cryf

1 x sachet 7g **burum** pobi hawdd (microfine)

1 llwy de sbeis cymysg

75g ffrwythau cymysg

Ilaeth ar gyfer brwsio

OFFER

powlen gymysgu, jwg fesur, llwy bren

bag plastig canolig,

llwy de, ysgeintiwr blawd,

hambwrdd pobi, sbatwla

GWNEUD: 4

AMSER PARATOI: 60 munud

ALLERGEDD: grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten, Ilaeth

AMSER COGINIO: 20-25 munud

DULL

- 1** Rhowch y Ilaeth a dwr mewn sosban a'u cynhesu'n ysgafn iawn . Ychwanegwch yr olew a rhowch o'r neilltu i oeri nes ond yn gynnes I gwffwrdd.
- 2** Rhowch y blawd, burum, sbeis cymysg a ffrwythau cymysg yn y bowlen gymysgu a gwnewch dwll 'yn y canol. Ychwanegwch yr holl hylif cynnes a chymysgwch gyda llwy bren i wneud toes meddal.
- 3** Agorwch y bag plastig ac ychwanegwch yr olew. Rhwbiwch y bag gyda'i gilydd fel ei fod yn cael haen o olew (bydd hyn yn atal y toes rhag glynu ato), yna rhowch y toes yn y bag. Tylunwch y toes yn y bag am 4-5 munud nes ei fod yn datblygu gwedd meddal, elastig a llyfn.
- 4** Rhannwch y toes yn 4 o ddarnau. Siapiwch bob darn i mewn i roliau hirgrwn. Cynheswch y ffwrn i 200oC / nwy 6.
- 5** Rhowch y rholiau ar dun pobi a'i gosod o'r neilltu mewn lle cynnes i godi i ddwywaith ymaint. Brwsiwch yr wyneb gyda Ilaeth a'u pobi am 20 munud nes yn euraidd ac yn swno'n wag pau fyddwch yn tapio oddi tanynt.



TEISEN LAP



INGREDIENTS

100g white self-raising **flour**

25g **margarine**

3 teaspoons caster sugar

4 teaspoons porridge **oats**,
plus 1 for sprinkling

1 dessert apple – grated

2 dessertspoons dried fruit

¼ teaspoon mixed spice or cinnamon (optional)

2 dessertspoons **milk** or **egg**

EQUIPMENT

weighing scales, dessertspoon, mixing bowl,
fork, teaspoon, grater,
muffin tray or baking tray

MAKES: 6

PREP TIME: 15 minutes

ALLERGENS: cereals containing gluten,
milk, egg

COOK TIME: 12-15 minutes

METHOD

- 1** Heat the oven to 190°C/Gas 5. Weigh out the flour and margarine and place in a mixing bowl.
- 2** Using your fingertips or a fork, rub the margarine into the flour until the mixture resembles breadcrumbs. Then add the sugar, oats and mixed spice to the bowl.
- 3** Carefully grate the apple and add to the bowl with the milk. Then with your fork mix the ingredients together to form a soft dough (add a little more milk if necessary).
- 4** Divide the mixture into 6 and spoon into a muffin mould or onto a floured baking tray. Sprinkle each teisen lap with some oats and bake for 12 - 15 minutes until risen and golden-brown.

HANDY HINT!

- ✿ Why not try making a double batch and freeze some for a later date?



TEISEN LAP



CYNHWYSION

100g **blawd** codi gwyn

25g **margarîn**

3 llwy de siwgr mân

4 llwy de **ceirch** uwd

1 afal melys – wedi'i gratio

2 llwy pwdin ffrwythau sych

¼ llwy de sbeis cymysg neu sinamon (dewisol)

2 lwy bwdin **llaeth** neu **wy**

OFFER

clorian, llwy bwdin, powlen gymysgu,
fforc, llwy de, gratiwr,
tun myffins neu dun pobi

GWNEUD: 6

AMSER PARATOI: 15 munud

ALLERGEDD: grawnfwydydd sy'n
cynnwys glwten, llaeth

AMSER COGINIO: 12-15 munud

DULL

- 1** Cynheswch y ffwrn i 190°C/ nwy 5. Pwyswch y blawd a'r margarîn a'u rhoi yn y bowlen gymysgu.
- 2** Gan ddefnyddio blaenau'ch bysedd neu fforc, rhwbiwch y margarîn i mewn i'r blawd nes ei fod yn creu briwsion. Wedyn, ychwanegwch y siwgr, ceirch a sbeis cymysg i'r bowlen.
- 3** Gratiwch yr afal yn ofalus a'i roi i mewn i'r bowlen gyda'r llaeth. Cymysgwch y cynhwysion gyda'ch fforc i greu toes meddal (ychwanegwch ychydig mwy o laeth os oes angen).
- 4** Rhannwch y gymysgedd yn 6 rhan, a'i rhoi mewn tun myffins neu ar dun wedi'i daenu â blawd. Taenwch geirch dros bob teisen lap a'u pobi am 12–15 munud nes eu bod wedi codi a'u bod yn frown/euraidd.

GAIR I GALL!

- ✿ Beth am wneud dwbl y rysâit a rhoi rhai yn y rhewgell?