



## BREAD ON A STICK



### INGREDIENTS

250g strong plain **flour**

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

½ teaspoon mixed herbs

200ml warm water

2 teaspoons oil

---

### EQUIPMENT

8 wooden sticks (cleaned) or 8 kebab sticks,  
mixing bowl, measuring jug, wooden spoon  
medium sized 'tie handle' plastic bag,  
teaspoon, baking tray, tongs

**MAKES:** 8

**PREP TIME:** 30 minutes

**ALLERGENS:** cereals containing gluten

**COOK TIME:** 10-15 minutes

---

### METHOD

- 1** Soak the cleaned wooden stick (or kebab sticks) in water for 10-15 minutes (this will prevent it from burning whilst the bread is cooking).
- 2** Place the flour, yeast and herbs in the mixing bowl. Gradually add the water\* to form a soft, slightly sticky dough with a wooden spoon. \*You may not need to add all of the water!
- 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** Place the kneaded dough onto a lightly floured surface and divide into 8 pieces. With your hands roll each piece into a long sausage shape (about 10cm), then wrap each piece tightly around the sticks (they will look like 'snails' on the stick!).
- 5** To cook, carefully hold the dough over the fire (not touching). Turn the stick as the dough cooks. The dough will start to get crusty, then start to turn golden brown in colour – it should take about 8-10 minutes to cook. Alternatively, place the sticks on a baking tray, and bake in a pre-heated oven (200°C) for 12-15 minutes until doubled in size and golden brown.
- 6** Once cooked, leave to cool and then serve with a variety of dips and vegetable sticks.



## BARA AR FRIGYN



### CYNHWYSION

250g **blawd** plaen cryf

1 x 7g sachet **burum** pobi hawdd

½ llwy de o berlysiâu cymysg

200ml o ddŵr cynnes

2 llwy de olew

### OFFER

bwrdd torri, cyllell finiog, gratiwr,  
llwy bwdin, hambwrdd pobi, ffoil

**DIGON I:** 1

**AMSER PARATOI:** 30 munud

**ALLERGEDD:** grawnfwydydd sy'n  
cynnwys glwten

**AMSER COGINIO:** 10-15 munud

### DULL

- 1** Rhowch y darnau o bren wedi'u glanhau neu'r ffyn kebab mewn dwr am 10-15 munud (bydd hyn yn eu hatal rhag llosgi pan fydd y bara yn coginio).
- 2** Rhowch y blawd, y burum a pherlysiâu cymysg yn y bowlen gymysgu. Ychwanegwch y dŵr yn raddol i ffurfio toes meddal, ychydig yn ludiog â llwy bren. \* Efallai na fydd angen i chi ychwanegu'r holl ddŵr!
- 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 gwead meddal, elastig a llyfn.
- 4** Rhowch y toes wedi'i dylunio ar wyneb wedi'i flawdio'n ysgafn a'i rannu'n 8 darn. Rholiwch bob darn gydaich dwylo i siap selsig hir (tua 10cm) a throwch bob darn yn dynn o amgylch y darnau pren (byddant yn edrych fel malwod ar y pren!).
- 5** I'w coginio, daliwch y toes yn ofalus dros y tân (heb fod yn cyffwrdd). Trowch y ffyn fel bod y toes yn coginio. Bydd y toes yn dechrau ffurfio crwst a throi'n frown-auraidd. Dylent gymryd 8-10 munud i goginio. Neu, fel arall, rhowch y toes ar yr hambwrdd pobi a'u coginio mewn popty 200°C am 12-15 munud nes eu bod wedi dyblu mewn maint ac yn frown-auraidd.
- 6** Gadewch i oeri wedi'u coginio a gweinwch gyda amrywaith o ddiapiau a sglodion llysiâu.