

'5 a day' Soup

INGREDIENTS (Serves 6)

- 1 onion – peeled and sliced thinly
- 1 clove garlic – chopped finely
- 1 stick **celery** – finely chopped
- 2 medium carrots – peeled and finely diced
- 1 medium leek – sliced
- 1 red pepper – sliced
- 50g dried red lentils
- 2 teaspoons tomato puree
- 1 teaspoon mixed herbs
- ½ teaspoon dried parsley and smoked paprika
- 1 vegetable **stock cube** (low salt)
- 900ml (1½ pints) water
- black pepper



EQUIPMENT

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

METHOD

1. Prepare the vegetables.
2. Put the vegetables in the pan and add the lentils, tomato puree, herbs, paprika, stock cube and water.
3. Place the pan on the hob and bring to the boil. Then reduce the heat and simmer for 20-25 minutes until the vegetables and lentils are soft.
4. Remove from the heat and cool slightly, then blend until smooth.
5. Season to taste with black pepper and serve with a sprinkling of parsley (optional).

HEALTHY HINT!

- * Eat a rainbow! This recipe will help towards your 5 a day.

ALLERGY AWARENESS!

This recipe contains: Celery, Mustard, Milk, Soya (in stock cube)



Cawl '5 y dydd'

CYNHWYSION (digon i 6)

- 1 winwnsyn - wedi'i blicio a'i sleisio'n denau
- 1 ewin garlleg – wedi'i dorri'n fân
- 1 ffon **seleri** - wedi'i dorri'n fân
- 2 foronen ganolig – wedi'u plicio a'u torri'n deis
- 1 genhinen ganolig – sleisio
- 1 pupur coch - sleisio
- 50g corbys coch sych
- 2 llwy de piwrî tomato
- 1 llwy de perlysiâu cymysg
- ½ llwy de o bersli sych a phaprica mwg
- 1 **ciwb llysiâu** (halen isel)
- 900ml(1½ peint) dŵr
- pupur du



OFFER

bwrdd torri, cylllell finiog, pliciw'r llysiâu, sosban fawr, jwg fesur, clorian llwy de, cymysgydd llaw, lletwad

DULL

1. Paratowch y llysiâu.
2. Rhowch y llysiâu yn y sosban ac ychwanegwch y corbys, y piwri tomato, y perlysiâu, y paprica, y ciwb stoc a'r dŵr.
3. Rhowch y sosban ar yr hob a gadewch iddo ddod l'r berw. Gostyngwch y gwres a mud-ferwch am 20-25 munud nes bod y llysiâu a'r corbys yn feddal.
4. Tynnwch oddi ar y gwres i oeri ychydig, yna cymysgwch nes yn llyfn.
5. Ychwanegwch bupur du l roi blas a'i weini gyda mymryn o bersli (dewisol).

AWGRYMIACH!

- * Bwyta enfys! Bydd y rysâit helpu tuag at eich 5 y dydd.

YMWYBYDDIAETH ALERGEDD!

Mae'r rysâit hon yn cynnwys: Seleri Mwstard, Llaeth, Soia (mewn ciwb stoc)

