

Frittata

Mae'r rysâit hwn yn wych ar gyfer defnyddio pob math o bethau yn yr oergell i wneud pryd blasus sy'n llenwi rhywun a bydd pawb wrth eu bodd. Defnyddiwch amrywiol gynhwysion addas i'r hyn rydych chi a'ch teulu yn mwynhau ei fwyta.

Cynhwysion:

- 4-6 ŵy (i fwydo 4 o bobl)
- Llund llaw o fadarch (wedi'u sleisio)
- Llund llaw o bys wedi rhewi
- ½ pupur coch (wedi sleisio)
- Llund llaw o frocoli
- Llund llaw o gaws (wedi gratio)



YN Y GEGIN - Frittata

Byddwch hefyd angen:

- Dysgl gwaelod fflat, sy'n dal gwres
- Padell ffrio
- Chwisg
- Bowlen gymysgu

Dull:

- Cynheswch y popty ymlaen llaw i 180°C/Ffan 160°C/Nwy 4 a pharatoi dysgl bobty. Rhowch i un ochr nes bod ei hangen
- Cynheswch ychydig o olew mewn padell ffrio
- Ychwanegwch y llysiau a ffrio'n ysgafn nes eu bod yn feddal
- Tra bod y llysiau'n coginio, torrwyd yr wyau i'r bowlen fawr a'u cymysgu â'i gilydd nes eu bod i gyd wedi'u cyfuno
- Unwaith y bydd y llysiau wedi eu meddalu ychwanegwch nhw at y ddysgl

- Arllwyswch y gymysgedd wyau dros y top
- Gwnewch yn siŵr bod y llysiau wedi'u gwasgaru'n gyfartal o amgylch y ddysgl
- Rhowch nhw yn y popty a'u coginio am tua 10-15 munud, neu hyd nes nad yw'r ŵy yn hylif mwyach

AWGRYM GWYCH:

Ceisiwch ddefnyddio bacwn, darnau o ham, chorizo, nionod, garleg, corgimwch neu tsili