



YN Y GEGIN

Enchiladas cyw iâr a ffa

Cynhwysion:

- 1 llwy fwrdd o olew llysiau
- 1 nionyn coch (wedi'i dorri'n fân)
- 1 ewin o garleg (wedi'i wasgu)
- 1 llwy fwrdd o bowdr sesnin fajita
- 2 dun 395g o ffa coch mewn saws tsili
- 2 goes cyw iâr rhost (gyda'r cig wedi'i dynnu oddi ar yr asgwrn a'i falu)
- 1 tun 195g o India-corn wedi'i ddraenio
- 8 bara tortilla
- 140g o gaws caled (wedi'i gratio)

YN Y GEGIN - Enchiladas cyw iâr a ffa

Byddwch hefyd angen:

- Padell ffrio
- Dysgl sy'n dal gwres

Dull:

- Cynheswch y popty ymlaen llaw i 180°C/Ffan 160°C/Nwy 4
- Cynheswch yr olew mewn padell ffrio a choginiwch y nionyn a'r garleg am 5 munud
- Cymysgwch y powdr sesnin fajita i mewn a choginiwch am funud
- Ychwanegwch y ffa coch, y cyw iâr a'r India-corn
- Rhowch rywfaint o'r gymysgedd ym mhob bara tortilla
- Defnyddiwch hanner y caws i'w wasgaru dros y gymysgedd
- Rholiwch pob bara tortilla a'u gosod gyda'i gilydd mewn dysgl bobî

- Gwasgarwch weddill y caws dros y cyfan
- Pobwch am 20-25 munud nes ei fod yn euraidd ac yn ffrwtian

AWGRYM GWYCH:

Defnyddiwch yr hyn y mae'ch teulu yn ei fwynhau neu'r hyn sydd gennych yn eich cwpwrdd