

## Pryd tro-ffrio



### Cynhwysion:

- Pecyn o nwdls ŵy
- Olew
- 2 frest cyw iâr (wedi eu sleisio)
- 1 nionyn (wedi ei sleisio)
- Llund llaw o frocoli
- Llund llaw o fadarch (wedi eu sleisio)
- 1 ewin garlleg (wedi ei dorri'n fân)
- 2-3 llwy fwrdd o saws soi
- 2-3 llwy fwrdd o fêl
- 1-2 llwy fwrdd o finegr gwin reis neu sudd leim

# YN Y GEGIN - Pryd tro-ffrio

## Byddwch hefyd angen:

- Padell ffrio neu wok
- Powlen gymysgu

## Dull:

- Dilynwch gyfarwyddiadau ar y pecyn i goginio'r nwdls
- Mewn padell ffrio neu wok, cynheswch ychydig o olew
- Unwaith mae'n boeth, ychwanegwch y cyw iâr a'i goginio am oddeutu 5 munud
- Ychwanegwch y nionyn, brocoli, madarch a garlleg
- Tro-ffriwch ynghyd nes fydd y cyw iâr wedi ei goginio'n iawn a'r llysiau yn feddal
- Mewn powlen, cymysgwch y saws soi, mêl a'r finegr gwin reis/sudd leim, gan

ychwanegu mwy neu lai o gynhwysion wrth flasau

- Ychwanegwch y saws at y cyw iâr a'r llysiau a'i gynhesu
- Rhowch y cyfan ar blât gyda'r nwdls a mwynhewch

## AWGRYM GWYCH:

Rhowch gynnig ar y rysáit hwn gyda phupur, nionyn coch, ffa gwyrdd