



# Pasta tiwna

## Beth fyddi di ei angen

- 450g o basta sych (siapiau pasta neu sbageti)
- 2 lwy fwrdd o olew llysiau
- 1 winwnsyn bach, wedi'i bilio a'i ddeisio
- 1 pupur gwyrdd, wedi'i ddi-hadu a'i ddeisio
- 1 llwy de o bast garleg neu 1 clof o arleg wedi'i falu
- 1 llwy de o berlysiau cymysg sych
- 1 llwy de o bowdwr bouillon neu stoc llysiau isel mewn halen
- 1 1/2 tun mawr (400g) o domatos wedi'u sleisio (cyfanswm 600g)
- 2 dun o diwna (185g y tun) mewn dŵr, wedi'u draenio (cyfanswm pwysau draenio 275g)

## Alergeddau

- Heb laeth
- Heb wyau (os yw'r pasta heb wyau)

Rysáit sy'n bwydo pedwar oedolyn.

Rho gynnig ar ein ryseitiau #bwydteulu a rhanna dy luniau a fideos gyda ni.



# Pasta tiwna

## Beth i'w wneud

1. Berwch y pasta sych mewn sosban fawr o ddŵr tan ei fod wedi coginio (10–12 munud).
2. Gwresogwch yr olew mewn sosban fawr ac ychwanegwch y winwnsyn, pupur, garlleg, perlysiau a'r powdwr bouillon a'u ffrïo, gan droi'r cyfan yn rheolaidd, tan fod y winwns a'r pupur yn feddal.
3. Ychwanegwch y tomatos tun a'r tiwna a'u cynhesu drwyddynt.
4. Ychwanegwch y pasta wedi'i goginio a throi'r cyfan tan fod y pasta tiwna wedi twymo drwyddo. Gweinwch gyda phys wedi'w coginio, neu lysiau eraill yn y cartref sy'n cael eu defnyddio fel bwyd i fabanod. Gweinwch gyda phys wedi'u coginio ar yr ochr neu lysiau eraill sydd gennych gartref fel bwyd bysedd i fabanod.

## I fabanod

Peidiwch ag ychwanegu'r powdwr bouillon tan eich bod wedi tynnu pryd y babi allan o'r sosban

Torrwch y pasta'n fach, a gadewch i'r bwyd oeri cyn ei weini.

## Sbarion

Oerwch y bwyd o fewn 1-2 awr, cyn ei storio mewn cynhwysydd aerdyn mewn oergell, neu ei roi i rewi. Defnyddiwch sbarion yn yr oergell o fewn 2 ddiwrnod. Gwnewch yn siŵr fod bwyd o'r rhewgell wedi dadmer yn drylwyr cyn ei ail-wresogi. Wrth ail-wresogi, gwnewch yn siŵr fod y bwyd yn chwilboeth yr holl ffordd drwyddo. Peidiwch ag ailgynhesu bwyd fwy nag unwaith. Oerwch cyn ei weini i fabanod.

Oedolyn, neu berson ifanc 12-18 oed



5-11 oed



1-4 oed



7-12 oed

