



Pei pysgod

Beth fyddi di ei angen

- 1.4kg (1,400g) o datws wedi'u golchi a'u deisio, neu eu pilio a'u deisio
- 100ml o laeth hanner sgim
- 350g o ffiledau pysgod gwyn wedi rhewi
- 30g o daeniad braster llysiâu
- 200ml o laeth hanner sgim
- 1 llwy fwrdd o flawd corn
- 2 lwy fwrdd o ddŵr
- 150g o india-corn wedi rhewi (mae india-corn tun yn gweithio hefyd, golchwch o dan ddŵr os nad ydych yn medru cael rhai heb halen neu siwgr)
- 1/2 llwy de o bupur du

Alergeddau

- Heb glwten
- Heb wyau

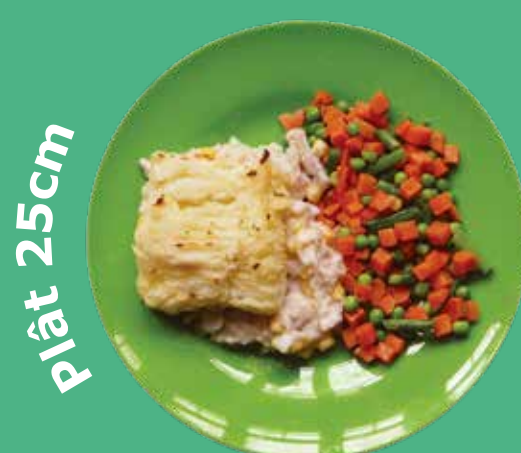
Rysâit sy'n bwydo pedwar oedolyn.

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

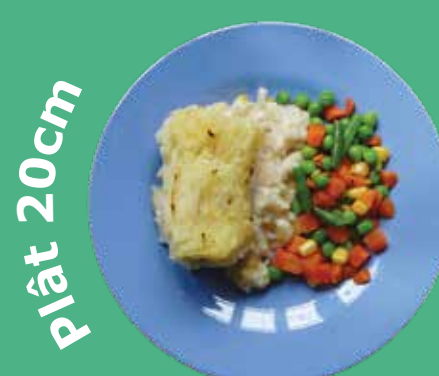
Oedolyn, neu berson
ifanc 12-18 oed



5-11 oed



1-4 oed



7-12 mis oed





Pei pysgod

Beth i'w wneud

1. Berwch y tatws mewn dŵr am tua 15 munud tan eu bod yn feddal. Draeniwch, a'u cymysgu â 100ml o laeth hanner sgim, a stwnsio'r cyfan.
2. Rhowch y ffiledau pysgod gwyn wedi rhewi mewn dysgl a'u rhoi yn y microdon ar wres isel am tua 5 munud, neu rhowch nhw rhwng dau blât gwrth-wres dros y sosban o ddŵr berwedig i'w coginio. Bydd y gwres o'r stêm yn coginio'r pysgod. Haenwch y pysgod, gan wneud yn siŵr nad oes unrhyw esgyrn yn weddill.
3. Mewn sosban wahanol, gwresogwch y taeniad braster ac ychwanegu gweddill y llaeth. Cymysgwch y blawd corn â 2 lwy fwrdd o ddŵr a'i ychwanegu at y cymysgedd. Berwch y cyfan a'i goginio am ychydig funudau tan ei fod yn tewhau. Diffoddwch y gwres ac ychwanegu'r pysgod, yr india-corn a'r pupur du.
4. Rhowch y cymysgedd pysgod mewn powlen a rhoi'r tatws stwnsh ar ei ben.
5. Os yw'r tatws a'r llenwad yn boeth o hyd, gallwch grilio top y pei cyn ei weini. Fel arall, gwresogwch y pei drwyddo mewn ffwrn boeth (180°C / 350°F / Nwy 4) am tua 10 i 15 munud cyn ei weini.

I fabanod

Gwnewch yn siŵr nad oes esgyrn yn y pysgod, stwnsiwch y pei yn dda, ac oerwch y cyfan cyn gweini.

Sbarion

Oerwch y bwyd o fewn 1-2 awr, cyn ei storio mewn cynhwysydd aerdyn mewn oergell. Defnyddiwch sbarion yn yr oergell o fewn 2 ddiwrnod. 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.

Gweinwch gyda llysiau wedi'u coginio, fel pys neu ffa.