



Sbagetì bolognese

Beth fyddi di ei angen

- ✓ 200g o fins cig eidion coch (gallwch gyfnewid y mins am fins soia os ydych chi'n llysiuwr, neu ffa cymysg)
- ✓ 1 winwnsyn bach, wedi'i bilio a'i ddeisio
- ✓ 1 foronen ganolig, wedi'i philio a'i gratio
- ✓ 1 llwy de o biwrî garlleg neu 1 clof garlleg wedi'i falu
- ✓ 1 llwy de o bowdwr bouillon, neu stoc llyisiau halen-isel
- ✓ 1 llwy de o berlyisiau cymysg sych
- ✓ 1 tun mawr (400g) o domatos wedi'u sleisio
- ✓ 75g o geirch uwd
- ✓ 200ml o ddŵr
- ✓ 450g o sbagetì

Alergeddau

- ✓ Heb laeth
- ✓ Heb wyau (os yw'r sbagetì heb wyau)

Rysáit sy'n bwydo pedwar oedolyn.

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



Sbagetî bolognese

Beth i'w wneud

1. Sych-ffrîwch y mins gyda'r winwysyn, y foronen, y garleg, y powdwr bouillon a'r perlisiau cymysg tan fod y mins wedi brownio.
2. Ychwanegwch y tomatos, y ceirch a'r dŵr a gadewch i'r cyfan ffrwtian am 15 i 20 munud (gyda chaead arno) tan fod y cig a'r llysiau wedi coginio.
3. Tra bod y bolognese yn coginio, berwch y sbagetî mewn dŵr tan ei fod yn feddal (10–12 munud), a draeniwch.
4. Rhowch y saws bolognaise dros y pasta. Gweinwch gyda llysiau meddal wedi'u coginio ar yr ochr, wedi'u torri'n fysedd i fabis. Gweinwch gyda llysiau meddal wedi'u coginio ar yr ochr, wedi'u torri'n sribedi i fabis.

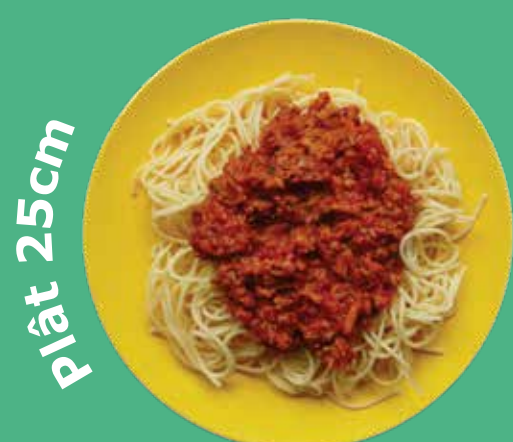
I fabanod

Os ydych chi'n coginio'r pryd hwn i fabi, torrwrch y bwyd yn fân a'i adael i oeri cyn gweini. Peidiwch ag ychwanegu'r powdwr bouillon tan eich bod wedi tynnu bwyd y babi allan o'r sosban.

Sbarion

Oerwch y bolognese 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 mis oed

