



Cyw Iâr Jerk gyda Reïs a Ffa

Beth fyddi di ei angen

- 1 frest cyw iâr heb groen (tua 200g), wedi'i thorri'n sribedi (Defnyddiwch soia neu ddarnau toffw fel dewis llysiuol)
- 1 llwy fwrdd dda o sesnin jerk
- 1 llwy fwrdd o olew llysiu
- 1 winwrsyn bach, wedi'i bilio a'i ddeisio
- 1 pupur gwyrdd, wedi'i ddi-hadu a'i sleisio
- 1 tun mawr (410g) o ffa Ffrengig coch, wedi'u draenio a'u rinsio (pwysau draenio 240g)
- 200g o reïs gwyn
- 400ml o ddŵr

Alergeddau

- Heb laeth
- Heb wyau
- Heb glwten

Rysâit sy'n bwydo pedwar oedolyn.

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



Cyw Iâr Jerk gyda Reïs a Ffa

Beth i'w wneud

1. Cymysgwch y stribedi cyw iâr a'r sesnin jerk. Gadewch nhw yn yr oergell am awr i farinadu. (Os ydych chi'n coginio ar gyfer babi, peidiwch â rhoi sesnin ar yr holl gyw iâr — coginiwch y cyw iâr hwn ar wahân, ac ychwanegwch ef at rywfaint o'r cymysgedd reïs ar y diwedd.)
2. Mewn sosban fawr, gwresogwch yr olew a ffrïo'r winwns a'r pupur gwyrdd am 2 i 3 munud.
3. Ychwanegwch y cyw iâr a choginio am 2 i 3 munud.
4. Ychwanegwch y ffa Ffrengig, y reïs a'r dŵr i'r cymysgedd, a dewch â'r cyfan i'r pwynt berw.
5. Gadewch iddo ffrwtian am tua 20 munud gyda chaead ar y sosban tan fod y reïs wedi amsugno'r dŵr a'r cyw iâr a'r llysiau wedi coginio.

I fabanod

Os ydych chi'n coginio'r pryd hwn i fabi, torrwrch y cig a'r llysiau'n fân, a gadewch iddo oeri cyn gweini.

Sbarion

Oerwch y bwyd yn gyntaf (o fewn awr) a'i roi yn syth mewn cynhwysydd aerdyn yn yr oergell am ddim mwy na 24 awr. Gwnewch yn siŵr fod unrhyw fwyd dros ben yn cael ei wresogi'r holl ffordd drwyddo, tan ei fod yn chwilboeth. Ail-gynheswch y bwyd unwaith yn unig. Oerwch cyn ei weini i fabanod.

Gweinwch gyda llysiau meddal wedi'u coginio ar yr ochr, wedi'u torri'n fysedd i fabis

Oedolyn, neu berson ifanc 12-18 oed



Plât 25cm

5-11 oed



Plât 25cm

1-4 oed



Plât 20cm

7-12 mis oed



Plât 13cm