

Overnight Oats

Serves: 1 Prep time: 2 minutes

- $\frac{1}{3}$ cup of oats
 - 2 tbsp yoghurt or $\frac{1}{4}$ cup milk or water
 - 1 tsp honey or nut butters or toppings/ flavourings of choice
 - Your choice of fruit – can be fresh, frozen, or even tinned
1. Add all ingredients to a jar or another type of airtight container.
 2. Mix, let sit for a minute and then stir again.
 3. Close the jar and refrigerate overnight or for at least 3 hours.
 4. Add your favourite toppings and enjoy.



TOP TIP

Plant-based milks/yoghurt can be used for vegan diets.

Ceirch Dros Nos

Digon i: 1 Amser paratoi: 2 funud

- $\frac{1}{3}$ cwpanaid o geirch
 - 2 lwy fwrdd o iogwrt neu $\frac{1}{4}$ cwpan o laeth neu ddŵr
 - 1 llwy de o fêl neu fenyn cnau neu dopins/blasau o'ch dewis
 - Eich dewis o ffrwythau – gallant fod yn ffres, wedi rhewi, neu hyd yn oed mewn tun
1. Rhowch yr holl gynhwysion mewn jar neu fath arall o gynhwysydd aerglos.
 2. Cymysgwch, gadewch am funud ac yna trowch eto.
 3. Caewch y jar a'i oeri dros nos neu am o leiaf 3 awr.
 4. Ychwanegwch eich hoff dopins a mwynhewch.



AWGRYMIADAU

Gellir defnyddio iogwrt/laeth sy'n seiliedig ar blanhigion ar gyfer deiet figan.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

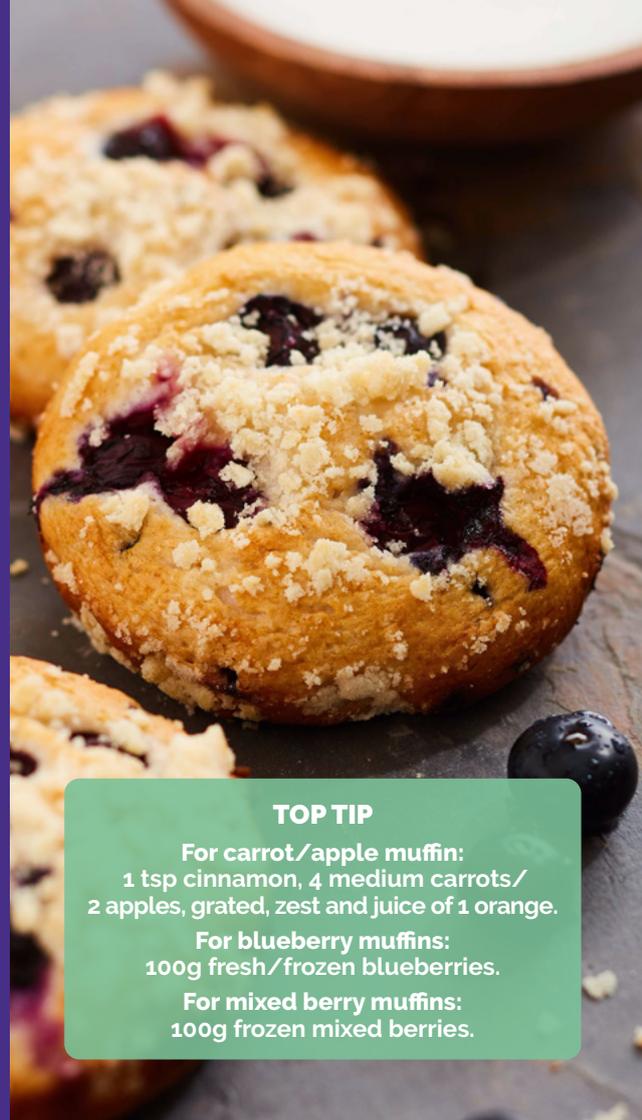


BUILDING A FAIRER
GWENT
TEGI BAWB

Fruit Muffins

Serves: 12 Prep time: 20 minutes Cooking time: 30 minutes

- 150g plain white flour
 - 150g plain wholemeal flour
 - 1 ½ tsp of bicarbonate of soda
 - 1 ½ tsp baking powder
 - 110g caster sugar
 - 4 eggs, beaten
 - 150ml sunflower oil
 - 2 tsp of vanilla essence
1. Pre heat oven to 180°C.
 2. Sieve flour, bicarbonate of soda, and baking powder in a bowl.
 3. In a separate bowl put sugar, eggs and oil and stir.
 4. Pour the liquid ingredients onto the dry ingredients and stir.
 5. Select your flavour of muffin (e.g. carrot/berry), add additional ingredients from above and stir.
 6. Line a muffin tray with cases.
 7. Spoon the mixture into the cases until $\frac{3}{4}$ full.
 8. Bake in the oven for 30 minutes or until golden in colour and well risen.



TOP TIP

For carrot/apple muffin:
1 tsp cinnamon, 4 medium carrots/
2 apples, grated, zest and juice of 1 orange.

For blueberry muffins:
100g fresh/frozen blueberries.

For mixed berry muffins:
100g frozen mixed berries.



Myffins Ffrwythau

Digon i: 12 Amser paratoi: 20 munud Amser coginio: 30 munud

- 150g o flawd gwyn plaen
 - 150g o flawd bara cyflawn plaen
 - 1 ½ llwy de o soda bicarbonad
 - 1 ½ llwy de o bowdr codi
 - 110g o siwgr mân
 - 4 wy, wedi'u curo
 - 150ml olew blodyn haul
 - 2 lwy de o rin fanila
1. Cynheswch y popty ymlaen llaw i 180°C.
 2. Hidlwch y bawd, soda pobi, a phowdr codi mewn powlen.
 3. Mewn powlen ar wahân, rhowch siwgr, wyau ac olew a throwch.
 4. Ychwanegwch y cynhwysion hylifol at y cynhwysion sych a'u troi.
 5. Dewiswch eich blas o fyffin (e.e. moron/aeron), ychwanegwch gynhwysion ychwanegol o'r uchod a'u troi.
 6. Leiniwch badell myffin gyda chasys.
 7. Gyda llwy, rhowch y gymysgedd i mewn i'r casys nes bod yn ¾ llawn.
 8. Pobwch yn y popty am 30 munud neu nes eu bod yn lliw aur ac wedi codi'n dda.



AWGRYMIADAU

Ar gyfer myffin moron/afal:
1 llwy de sinamon, 4 moron canolig /
2 afal, wedi'u gratio, croen a sudd o 1 oren.

Ar gyfer myffins llus:
100g llus ffres/wedi'u rhewi.

Ar gyfer myffins aeron cymysg:
100g aeron cymysg wedi'u rhewi.

Healthy Porridge Bowl

Serves: 2 Prep time: 10 minutes Cooking time: 5 minutes

- 150g porridge oats
 - 100ml milk/soy milk/
oat milk etc
 - ½ banana, sliced
 - 100g raspberries/
blueberries (frozen or fresh)
 - 2 tsp peanut butter/
almond butter
1. Stir the oat and milk in a pan over a low heat until creamy. Top with the raspberries, blueberries, banana, peanut butter or almond butter and serve.



TOP TIP

Porridge oats are a great source of carbohydrates which are released slowly into the bloodstream which helps to manage your blood glucose levels.

Powlen Uwd Iach

Digon i: 2 Amser paratoi: 10 munud Amser coginio: 5 munud

- 150g ceirch uwd
 - 100ml o laeth/llaeth soi/
llaeth ceirch ac ati
 - ½ banana, wedi'i sleisio
 - 100g o aeron/llus
(wedi'u rhewi neu'n ffres)
 - 2 llond llwy de o fenyn
chnau daear/menyn almon
1. Trowch y ceirch a'r llaeth mewn
sosban dros wres isel hyd nes
bo'n hufennog. Ar y top rhowch y
mafon, llus, banana, menyn chnau
daear neu fenyn almon a'i weini.



AWGRYMIADAU

Mae ceirch uwd yn ffynhonnell
wych o garbohydradau sy'n cael eu
rhyddhau'n araf i'r llif gwaed, sy'n helpu
i reoli lefelau glwcos eich gwaed.

French Toast

Serves: 1 Prep and cooking time: 15 minutes

- 2 slices of bread (whole grain preferred)
 - 2 eggs
 - ¼ cup of milk
 - 1 tsp cinnamon
 - 1 tsp of honey/ agave/sweetener
 - 1 banana and handful of blueberries
 - Or ½ cup of frozen fruits/ ½ cup dried fruits
1. Place the berries into a pan and add the honey. Heat until it becomes a liquid then cook for 3-5 minutes, use a fork to mash the berries.
 2. Beat the eggs, milk and cinnamon until well blended.
 3. Allow a tsp of butter/or drizzle of oil to grease a pan and heat to medium.
 4. Soak the bread in the milk mix, place bread into the pan (any excess mixture pour onto the bread).
 5. Toast on both sides until set.
 6. Cut the slices in half, add the berries, slice the banana place on top and serve.



TOP TIP

Eat alongside yoghurt, or add them to porridge or overnight oats.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



BUILDING A FAIRER
GWENT
TEGI BAWB

Tost Ffrengig

Digon i: 1 Amser paratoi a choginio: 15 munud

- 2 dafell o fara (mae grawn cyflawn yn well)
 - 2 wy
 - $\frac{1}{4}$ cwpan o laeth (soi neu ddewis arall)
 - 1 llwy de o sinamon
 - 1 llwy de o fêl/ agafe/melysydd
 - 1 banana a llongd llaw o lus
 - Neu $\frac{1}{2}$ cwpan o ffrwythau wedi'u rhewi/ $\frac{1}{2}$ cwpan o ffrwythau wedi'u sychu
1. Rhowch yr aeron mewn sosban ac ychwanegu'r mêl. Cynheswch nes ei fod yn troi'n hylif, yna ei goginio am 3-5 munud. Os oeddech chi eisiau gwneud mwy o saws, gallwch ddefnyddio fforc i stwnsio/tyllu'r aeron.
 2. Curwch yr wyau, y llaeth a'r sinamon nes eu bod wedi'u blendio'n dda.
 3. Gadewch i lwy de o fenyn/neu ddiferiad o olew i iro sosban a chynhesu i wres canolig.
 4. Mwydwch y bara yn y gymysgedd llaeth, rhowch y bara yn y badell (mae unrhyw gymysgedd dros ben i'w arllwys ar y bara).
 5. Tostiwch ar y ddwy ochr nes eu bod wedi setio.
 6. Torrwch y sleisys yn eu hanner, ychwanegwch yr aeron, tafellwch y fanana ar y top a'u gweini.



AWGRYMIAD

Gallech fwyta'r gymysgedd aeron gydag iogwrt, neu eu hychwanegu at uwd neu geirch dros nos.



Leek & Tomato Eggy Bread Bake

Serves: 4 Prep time: 10 minutes Cooking time: 25 minutes

- 200g of bread (roughly $\frac{1}{4}$ of a loaf) torn into chunks (all the better if it's a few days old)
 - 2 leeks, thinly sliced
 - 2 garlic cloves
 - 100g tomato (cherry, plum, tinned $\frac{1}{2}$)
 - 2 large eggs
 - 200ml milk
 - 100g cheese-grated
1. Pre-heat oven. Grease a baking dish and fill with the torn bread. Heat butter in a pan until it starts to foam. Add the garlic, leeks and cook over a medium heat for 5 minutes, stirring occasionally. Spoon the leek mix over the bread and top with tomatoes.
 2. Beat together the eggs, milk and cheese. Season using pepper, any herbs, or chilli/paprika, then pour over the bread and bake for 15-20 minutes until golden and puffy.



TOP TIP

Excess leek can be chopped and frozen ready for adding to your next dish, leek is great added into the veg omelette or veg stew mix.

Bara Wy Cennin a Tomato wedi'i Bobi

Digon i: 4 Amser paratoi: 10 munud Amser coginio: 25 munud

- 200g o fara (tua $\frac{1}{4}$ torth) wedi'i dorri'n ddarnau (gorau oll os yw'n ychydig ddyddiau oed)
 - 2 genhinen, wedi'u sleisio'n denau
 - 2 glof garlleg
 - 100g tomato (bach, mawr, tun $\frac{1}{2}$)
 - 2 wy mawr
 - 200ml o laeth (soi, heb lactos, unrhyw ddewis arall)
 - 100g o gaws wedi'i gratio
1. Cynheswch y popty ymlaen llaw. Iwrch ddysgl pobi a'i llenwi â'r bara toredig. Cynheswch fenyn mewn padell nes ei fod yn dechrau ewynnu. Ychwanegwch y garlleg, y cennin a'u coginio dros wres canolig am 5 munud, gan ei droi o bryd i'w gilydd. Gyda llwy, rhwch y gymysgedd cennin dros y bara, ac yna'r tomatos.
 2. Curwch yr wyau, y llaeth a'r caws gyda'i gilydd. Ychwanegwch bupur, unrhyw berlysiau, neu chilli/paprica, a'u rhoi dros y bara a'u pobi am 15-20 munud nes eu bod yn euraidd a chwyddedig.

AWGRYMIADAU

Gellir torri cennin dros ben a wedi rhewi yn barod i'w ychwanegu at eich pryd nesaf, mae cennin yn wych i'w ychwanegu i omllet llyisiau neu gymysgedd stiw llyisiau.





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



BUILDING A FAIRER
GWENT
TEGI BAWB

Strata

Serves: 6 Prep time: 10 minutes Cooking time: 25 minutes

- Bread (200g/¼ loaf) torn into chunks
 - ½ cup milk
 - 2 eggs
 - 2 cloves garlic
 - Spinach 2 cups
 - 4 streaks bacon/handful mushrooms chopped (tin of)/a handful tomato halved/80g cheese/1 chopped onion
 - Seasoning of your choice – mixed herbs/paprika/chilli/ground mustard
1. Grease a dish with butter/olive oil/non stick spray, add bread then set aside.
 2. Cook the bacon according to packet instructions. Drain the fat from the bacon and, once cool, into pieces and sprinkle over the bread.
 3. Cook the chopped onion in a pan on medium heat until soft, add garlic and spinach, stir until the spinach has wilted. Spoon spinach mix onto bread. Sprinkle the cheese on top.
 4. Whisk eggs, milk and seasoning together then pour over the layer of cheese.
 5. Cover and place in fridge overnight. In the morning remove from fridge allow to become room temperature and bake for 30-45 mins in the oven/air fryer (if fryer safe dish) until browned.
 6. Leave the mixture 10 mins to soak in before placing in oven. Bake for 30-45 mins in the oven/air fryer until browned.



TOP TIP

You could skip meat for cheaper veg alternative e.g. red pepper.

Strata

Digon i: 6 Amser paratoi: 10 munud Amser coginio: 25 munud

- Bara (200g/ ¼ torth) wedi'i dorri'n ddarnau
 - ½ cwpan o laeth (soi neu ddewis arall)
 - 2 wy
 - 2 glof o garlleg
 - 2 gwpan sbigoglys
 - 4 bacwn brith/ dynmaid o fadarch wedi'u torri'n fân (tin)/llond llaw o domatos wedi'i haneru/caws 80g/1 nionyn wedi'i dorri'n fân
 - Sesnin o'ch dewis – perlysiau cymysg/ paprica/chilli/ mwstard māl
1. Irwch ddysgl gyda menyng/olew olewydd/chwistrell nad yw'n glynu, ychwanegwch fara ac yna ei roi o'r neilltu.
 2. Coginiwch y cig moch yn unol â chyfarwyddiadau'r pecyn. Draeniwch y saim, ar ôl oeri, a thorri'r cig moch yn ddarnau a'u gwasgaru dros y bara.
 3. Ychwanegwch y nionyn wedi'i dorri at y badell ar wres canolig, ei goginio nes ei fod yn feddal, ychwanegu'r garlleg a'r sbigoglys, ei droi o bryd i'w gilydd nes bod y sbigoglys wedi gwywo. Gyda llwy, rhowch y gymysgedd sbigoglys ar y bara. Rhowch y caws ar y top.
 4. Chwisgo'r wyau, llaeth a sesnin gyda'i gilydd a'u tywallt dros yr haen o gaws.
 5. Ei orchuddio a'i roi yn yr oergell dros nos. Yn y bore, tynnwch o'r oergell, gadewch iddo godi i dymheredd yr ystafell a phobi am 30-45 munud yn y popty/ffriwr aer (os yw'n ddysgl ddiogel i'w rhoi yn y ffriwr) nes ei fod wedi'i frownio.
 6. Does dim rhaid i chi ei adael dros nos (dim ond er mwyn i'r gymysgedd llaeth socian i mewn yn well y mae hyn). Gadewch y gymysgedd am 10 munud i socian cyn ei rhoi yn y popty.



AWGRYMIADAU

Gallech newid y cig am fathau rhatach o lysiau e.e. pupur coch.

Saucy Bean Baked Eggs

Serves: 2 Prep time: 5 minutes Cooking time: 20 minutes

- 2 cans of chopped tomatoes
 - 1 mixed beans
 - 200g spinach
 - 4 medium eggs
 - 50g thinly sliced ham, torn/chopped up
 - Wholemeal bread (optional)
1. Tip the tomatoes and drained tinned beans into an ovenproof frying pan, simmer for 10 mins or until reduced. Stir in the spinach and cook for 5 mins more until wilted.
 2. Heat the grill to medium. Make four indentations in the mixture using the back of a spoon, then crack one egg in each. Nestle the ham in the mixture, then grill for 4-5 mins, or until the whites are set and the yolks runny.
 3. **Tips:** Serve with wholemeal bread, if you like.



TOP TIP

Instead of ham you could add tofu, mushrooms, sausage, chicken or turkey.

Wyau wedi'u Pobi â Ffa mewn Saws

Digon i: 2 Amser paratoi: 5 munud Amser coginio: 20 munud

- 2 can o tomato wedi'u torri
 - 1 can o ffa cymysg
 - 200g sbigoglys
 - 4 wy canolig
 - 50g ham wedi'i sleisio'n denau, wedi'i rwygo/ei dorri
 - Bara gwenith cyflawn (dewisol)
1. Rhowch y tomatos a'r salad ffa mewn padell ffrio addas i bopty, mudferwi am 10 munud, neu hyd nes y bo wedi lleihau. Ychwanegwch y sbigoglys a'i goginio am 5 munud arall nes ei fod wedi gwywo.
 2. Cynheswch y grill i ganolig. Gwnewch bedwar agoriad yn y gymysgedd gan ddefnyddio cefn llwy, yna craciwch un wy ym mhob un. Gosodwch yr ham yn y gymysgedd, yna ei grilio am 4-5 munud, neu nes bod y gwyn wedi coginio a'r melynwy yn rhedeg.
 3. **Awgrym:** Gweinwch gyda bara gwenith cyflawn, os dymunwch.



AWGRYMIADAU

Yn lle ham fe allech chi ychwanegu tofu, madarch, selsig, cyw iâr neu dwrci.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



BUILDING A FAIRER
GWENT
TEGI BAWB

Tasty Veg Omelette

Serves: 1 Prep time: 5 minutes Cooking time: 5 minutes

- 3 eggs, beaten
 - 1 tsp sunflower/olive oil
 - 15g parmesan cheese (any low fat cheese)
 - Toppings of your choosing e.g. onion, yellow pepper, spinach, frozen peas, mushrooms
1. Season the eggs with salt and pepper.
 2. Peel the onion, chop the onion and pepper into small chunks.
 3. Heat the oil in a frying pan over a medium-low heat.
 4. Cook the onion and pepper until softened.
 5. Pour the eggs into the pan, ensuring the surface is completely covered.
 6. Let the mixture cook for about 30 seconds.
 7. At this point, add your favourite vegetables and cheese. Scatter the filling over the top and fold gently in half with a spatula.



TOP TIP

Add your preferred toppings but try to get several vegetables with a variety of different colours. Add chicken or turkey to increase the protein. Serve with a side of beans or salad for a more substantial evening meal.



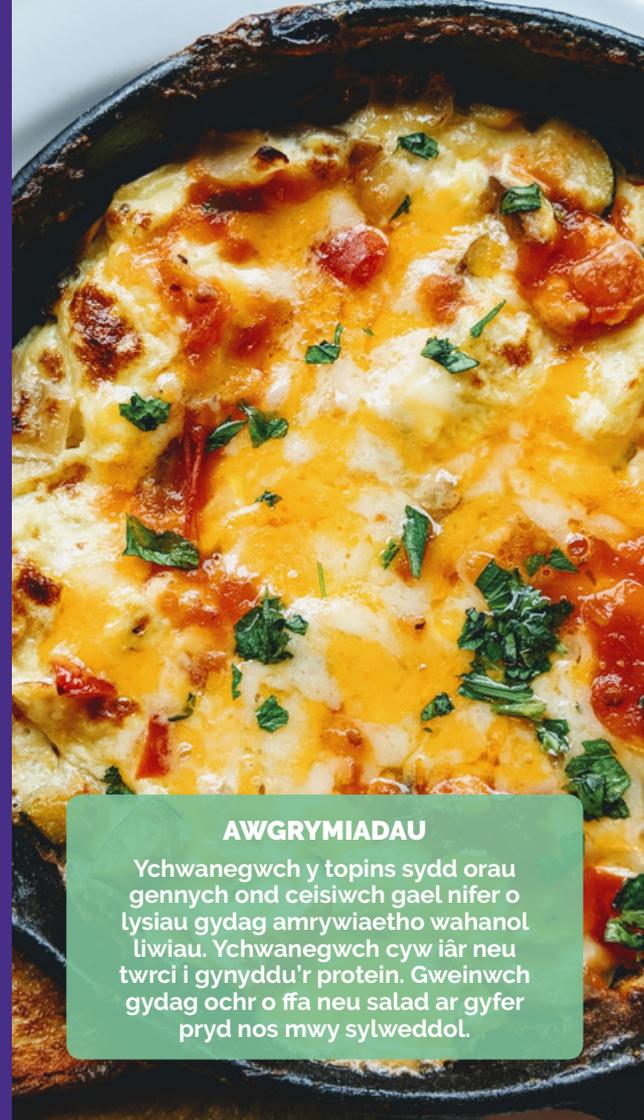
Omlled Llysiau Blasus

Digon i: 1 Amser paratoi: 5 munud Amser coginio: 5 munud

- 3 wy, wedi'u curo
 - 1 llwy de o olew olewydd/ blodyn haul
 - 15g caws parmesan
 - Topins o'ch dewis ond ceisiwch e.e. nionyn, pupur melyn, sbigoglys, pys wedi'u rhewi, madarch
1. Ychwanegwch halen a phapur at yr wyau sydd wedi'u curo.
 2. Pliciwch y nionyn, gwaredu hadau'r pupur melyn, a thorri'r ddau yn ddisiau bach.
 3. Cynheswch yr olew a'r menyn mewn padell ffrio nad yw'n glynu dros wres canolig-isel nes bod y menyn wedi toddi ac yn ewynnu.
 4. Coginiwch y nionyn a'r pupur nes eu bod wedi meddalau.
 5. Tywallt yr wyau i'r badell, gan sicrhau bod yr arwyneb wedi'i orchuddio'n llwyr.
 6. Gadewch i'r gymysgedd goginio am tua 30 eiliad.
 7. Ar y pwynt hwn, ychwanegwch eich hoff lysiau a chaws. Gwasgarwch y llenwad dros y top a'i blygu'n ofalus yn ei hanner gyda sbatwla.

AWGRYMIADAU

Ychwanegwch y topins sydd orau gennyh ond ceisiwch gael nifer o lysiau gydag amrywiaetho wahanol liwiau. Ychwanegwch cyw iâr neu twrci i gynyddu'r protein. Gweinwch gydag ochr o ffa neu salad ar gyfer pryd nos mwy sylweddol.





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



BUILDING A FAIRER
GWENT
TEGI BAWB

Tuscan tomato soup

Serves: 4 Prep time: 10 minutes Cooking time: 30 minutes

- 1 chopped onion
 - 1 can chopped tomatoes
 - 2 garlic cloves
 - 1 ½ cups vegetable stock
 - 1tbs mixed herbs
 - 1 tsp chilli/chilli flakes
 - 5-6 slices bread
 - 1 tin beans (chick peas/kidney beans/butter beans)
1. In a large pot add a drizzle of vegetable oil, add the onions and chilli/chilli flakes, garlic and cook for 3-5 minutes.
 2. Add the tinned tomatoes and use a masher to break the tomato up, add the tinned beans, veg stock and mixed herbs, cook on low/medium heat for 25 mins.
 3. Meanwhile tear the bread into pieces, add to a baking tray, drizzle with vegetable oil and place in oven for 7-10 minutes.
 4. Once the soup is complete-add the bread to the soup (they will puff up like dumplings), then serve.



TOP TIP

Try adding finely chopped red pepper for more fibre.

Cawl Tomato o Dwsgani

Digon i: 4 Amser paratoi: 10 munud Amser coginio: 30 munud

- 1 nionyn wedi'i dorri'n fân
 - 1 can o domatos wedi'u torri
 - 2 glof garlleg
 - 1 ½ cwpan o stoc llysiau
 - 1 llwy fwrdd o berlysiâu cymysg
 - 1 llwy de o chilli/fflawiau chilli
 - 5-6 tafell o fara
 - 1 tun ffa (ffacbys/ffa coch/ffa menyng)
1. Mewn pot mawr, ychwanegwch ddiferyn o olew llysiau, ychwanegwch y nionod a'r chilli/fflawiau chilli, garlleg a'i goginio am 3-5 munud.
 2. Ychwanegwch y tomatos tun a defnyddio stwnsiwr i falu'r tomato, ychwanegwch y ffa tun, y stoc llysiau a'r perlysiâu cymysg, a'u coginio ar wres isel/canolog am 25 munud.
 3. Yn y cyfamser, rhwygwch y bara'n ddarnau, ei ychwanegu at hambwrdd pobi, diferu olew llysiau arno a'i roi yn y popty am 7-10 munud.
 4. Pan fydd y cawl wedi'i gwblhau – ychwanegwch y bara at y cawl (bydd yn chwyddo fel dwmplins), ac yn a ei weini.



AWGRYMIADAU

Ceisiwch ychwanegu pupur coch wedi'i dorri'n fân i gael mwy o ffibr.



GIG
CYMRU
NHS
WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



BUILDING A FAIRER
GWENT
TEGI BAWB

Smashed Chickpea Salad Sandwich

Serves: 8 Prep time: 15 minutes Cooling time: 15 minutes

- 1 can chickpeas
 - 1 pepper (diced)
 - 2 celery stalks (diced)
 - ½ onion (diced)
 - 1 tsp salt & 1 tsp pepper
 - 3 tbs garlic and herb sauce
 - 2 slices of bread per person
1. Drain the chickpeas, add to food processor or mash with fork or potato masher) place into a bowl, add the pepper, celery and onion.
 2. Add the garlic sauce, mix with a spoon. Place in fridge for 15 mins.
 3. Assemble your sandwich, bread, chickpea mixture, any salad, top with second slice of bread.



TOP TIP

Add some salad e.g. lettuce, spinach, cucumber, tomato.



Brechdan Falad Ffacbys wedi'i Falu

Digon i: 8 Amser paratoi: 15 munud Amser oeri: 15 munud

- 1 can ffacbys
 - 1 pupur coch/gwyrdd/
melyn (wedi'i ddeisio)
 - 2 ffyn seleri (wedi'u deisio)
 - ½ nionyn (wedi'i ddeisio)
 - 1 llwy de o halen ac
1 llwy de o bupur
 - 3 llwy fwrdd saws
garlleg a phertysiau
 - 2 tafelli o fara y pen
1. Draeniwch y ffacbys,
ychwanegwch nhw i'r prosesydd
bwyd (stwnsio gyda fforc
neu stwnsiwr tatws) a'u rhoi
mewn powlen, ychwanegwch
y pupur, y seleri a'r nionyn.
 2. Ychwanegwch y saws garlleg,
cymysgwch gyda llwy. Rhowch
yn yr oergell am 15 munud.
 3. Rhowch eich brechdan at
ei gilydd, bara, cymysgedd
ffacbys, unrhyw salad, ac
ail sleisen o fara ar y top.

AWGRYMIADAU

Ychwanegwch rywfaint o salad e.e.
letys, sbigoglys, ciwcymbr, tomato.



Spicy Bean Casserole

Serves: 4 Prep time: 10 minutes Cooking time: 30-40 minutes

- 1 onion finely chopped
 - 1 tbsp olive oil
 - 2 celery sticks finely chopped
 - 2 garlic cloves finely chopped
 - 2 tsps of coriander dry herbs
 - 1 reduced salt stock cube
 - 1 tin chopped tomato
 - 1 tin chickpeas
 - 1 tin black-eyed peas (and/or tin mix beans)
 - 200g button mushrooms finely chopped
 - Optional spices – ½ tsp cinnamon, and turmeric, ¼ tsp chilli powder & black pepper
1. Crushed garlic, finely chop onions and celery.
 2. Heat oil in saucepan, add onion, celery and garlic, cook over low heat until soft.
 3. Stir add spices and cook for further minute or two.
 4. In the meantime, dissolve stock in boiling water.
 5. Add chopped tomato and stock.
 6. Stir in chick peas, black eyed peas, mushrooms and bring to boil.
 7. Season with black pepper, cover and cook for 30-40 mins.



TOP TIP

Leftovers – serve with rice/
cous cous as your carb intake.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



BUILDING A FAIRER
GWENT
TEGI BAWB

Caserol Ffa Sbeislyd

Digion i: 4 Amser paratoi: 10 munud Amser coginio: 30-40 munud

- 1 nionyn wedi'i dorri'n fân
 - 1 lwy fwrdd o olew olewydd
 - 2 ffon seleri wedi'u torri'n fân
 - 2 glof garlleg wedi'u torri'n fân
 - 2 llwy de o bertlysiau sych coriander
 - 1 ciwb stoc halen isel
 - 1 tun o domatos wedi'u torri
 - 1 tun ffacbys
 - 1 tun o bys du (a/neu dun ffa cymysg)
 - 200g o fadarch wedi'u torri'n fân
 - Sbeisys dewisol – ½ llwy de o sinamon, cwmin a tyrmerig, ¼ llwy de o bowdr chilli & pupur du
1. Garlleg wedi'i falu, nionod wedi'u torri'n fân a seleri.
 2. Cynheswch olew mewn sosban, ychwanegwch nionyn, seleri a garlleg, ei goginio dros wres isel a'i feddalu.
 3. Ychwanegwch sbeisys a'u coginio am funud neu ddau arall.
 4. Yn y cyfamser, hydoddi stoc mewn dŵr berwedig.
 5. Ychwanegu tomato wedi'i dorri a stoc.
 6. Ychwanegwch y ffacbys, pys du, madarch a'u codi i ferw.
 7. Ychwanegwch bupur du, ei orchuddio a'i goginio am 30-40 munud.



AWGRYMIADAU

Sbarion – gweini gyda reis/cous cous fel eich cymeriant carbohydrad.

Bolognese

Serves: 4 Prep time: 15 minutes Cooking time: 30-35 minutes

- 1 tbs olive oil
 - 250g lean mince beef or substitute eg soya mince
 - 1 onion chopped
 - 2 garlic cloves crushed or sliced
 - 1 reduced salt beef/veg stock
 - 1 tin chopped tomatoes
 - 1 red pepper
 - 2 carrot sliced
 - 200g mushrooms washed and sliced
 - 2 tsp tomato puree
 - 2 tsp mixed herbs
 - 300g dried pasta
1. Heat oil in large saucepan over a high heat add mince of your choice.
 2. Stir and cook for 5 mins until mince is brown.
 3. Remove pan from heat, drain off any liquid.
 4. Return pan to medium heat, add onion and garlic.
 5. Cook for 2-3 mins, stirring occasionally.
 6. Dissolve stock cube in boiling water and add to saucepan along with remaining ingredients apart from pasta.
 7. Bring to boil, reduce to low heat, cover and simmer gently for 20-25 mins.
 8. Whilst the mince mixture is cooking, cook the pasta according to the packet instructions, once it is cooked drain and serve with bolognese mixture.



TOP TIP

Choose wholegrain pasta for extra fibre.

Bolognese

Digon i: 4 Amser paratoi: 15 munud Amser coginio: 30-35 munud

- 1 lwy fwrdd o olew olewydd
 - 250g o friwrig eidion braster isel (neu dwrci neu friwrig soia e.e. briwrig Quorn)
 - 1 nionyn wedi'i dorri'n fân
 - 2 glof garlleg wedi'u malu neu eu sleisio,
 - 1 stoc cig eidion halen is/llysiau
 - 1 tun o domatos wedi'u torri
 - 1 pupur coch
 - 2 foronen
 - 200g madarch
 - 2 llwy de o piwr tomato
 - 2 llwy fwrdd o berlysiau cymysg
 - 300g pasta sych
1. Cynheswch olew mewn sosban fawr dros wres uchel, ychwanegwch friwrig o'ch dewis.
 2. Cymysgwch a choginio am 5 munud nes bod y briwrig yn frown.
 3. Tynnwch y badell oddi ar y gwres, draeniwch unrhyw hylif.
 4. Rhowch y badell yn ôl ar wres canolig, ychwanegwch nionyn a garlleg at y briwrig.
 5. Coginiwch am 2-3 munud, gan ei droi bob yn hyn a hyn.
 6. Toddwch y ciwb stoc mewn dŵr berwedig a'i ychwanegu i'r sosban gyda'r cynhwysion sy'n weddill, ar wahân i'r pasta.
 7. Codwch i ferwi, ei ostwng i wres isel, ei orchuddio a'i fudferwi'n ysgafn am 20-25 munud.
 8. Tra bo'r cymysgedd briwrig yn coginio, coginiwch y pasta yn ôl cyfarwyddiadau'r pecyn, unwaith y bydd y pasta wedi'i goginio, draeniwch a'i weini gyda'r gymysgedd bolognaise.



AWGRYMIADAU

Dewiswch basta grawn
cyflawn i gael mwy o ffibr.

Pasta Salad

Serves: 4 Prep time: 10 minutes Cooking time: 15 minutes

- 200g wholegrain pasta
 - 1 tin/200g peas
 - 1 tin sweetcorn
 - 1 onion sliced
 - Handful cherry tomatoes halved
 - ¼ cucumber chopped
 - 1 lemon zest and juice
 - 1 tbs olive oil
 - ½ tsp parsley
 - Black pepper
1. Cook the pasta according to pack instructions.
 2. Add the peas and sweetcorn in the final 2 mins of cooking.
 3. Drain and rinse pasta/peas and corn.
 4. In a large bowl mix the pasta mix with the remaining fresh veg, lemon zest, juice, parsley and black pepper.



TOP TIP

Add source of protein such as chickpeas chicken leg/thigh for balanced meal.

Salad Pasta

Digon i: 4 Amser paratoi: 10 munud Amser coginio: 15 munud

- 200g pasta grawn cyflawn
 - 1 tun/200g pys
 - 1 tin india-corn
 - 1 nionyn
 - Llund llaw o domatos bach wedi'u haneru
 - ¼ ciwcymbr
 - 1 lemwn, croen a sudd
 - 1 lwy fwrdd o olew olewydd
 - ½ llwy de o bersli
 - Pupur du
1. Coginiwch y pasta yn unol â chyfarwyddiadau'r pecyn.
 2. Ychwanegwch y pys a'r india corn am y 2 funud olaf o goginio.
 3. Draeniwch a rinsiwch y pasta/pys a'r corn.
 4. Mewn powlen fawr cymysgwch y pasta gyda'r llysiau ffres sydd ar ôl, y croen lemwn, y sudd, y persli a'r pupur du.



AWGRYMIADAU

Ychwanegu ffynhonnell protein fel ffacbys/coes/clun cyw iâr i greu pryd cytbwys.

Leek & Potato Soup

Serves: 4 Prep time: 10 minutes Cooking time: 35 minutes

- 1 tbs olive oil
 - 4 large leeks – washed cut into large rings
 - 2 medium peeled and chopped potato
 - 845ml low salt veg stock
 - 1 tsp mixed herbs
 - 3-4 tbs milk
 - Pinch black pepper
1. Heat oil in large saucepan, add leek and potato, cover and allow to soften for 5 mins.
 2. Add stock, herbs and black pepper. Bring to boil, reduce heat, simmer for 30 mins, ensure leeks are thoroughly cooked.
 3. Puree mixture using blender until smooth (if you don't have blender use masher).
 4. Add milk to thin it down if necessary.



TOP TIP

Use leftovers as a sauce for a pasta dish along with some (tinned/fresh) vegetables.

Cawl Tatws & Chennin

Digon i: 4 Amser paratoi: 10 munud Amser coginio: 35 munud

- 1 llwy fwrdd o olew olewydd
 - 4 cenhinen fawr wedi'u golchi a'u torri'n gylchoedd mawr
 - 2 daten ganolig wedi'u plicio a'u torri
 - 845ml o stoc llyisiau halen isel
 - 2 llwy fwrdd o berlysiau cymysg
 - 3-4 llwy fwrdd o laeth (neu soi/ceirch/heb lactos)
 - Pinsied o bupur du
1. Cynheswch olew mewn sosban fawr, ychwanegwch y cennin/tatws, rhowch gaead drosto a gadewch iddo feddalu am 5 munud.
 2. Ychwanegu stoc, perlysiau a phupur du, eu codi i ferw, gostwng y gwres, eu mudferwi am 30 munud, sicrhau bod y cennin yn cael eu coginio'n drylwyr.
 3. Blendiwch y gymysgedd gan ddefnyddio blendiwr nes ei fod yn llyfn (os nad oes gennych flendiwr, defnyddiwch stwnsiwr).
 4. Ychwanegwch laeth i roi blas i'r cawl a'i deneuo.



AWGRYMIADAU

Defnyddiwch weddillion fel saws ar gyfer pryd basta ynghyd gyda rhai llyisiau (tun/ffres).



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



BUILDING A FAIRER
GWENT
TEGI BAWB

Pizza Wraps

Serves: 1 Prep time: 10 minutes Cooking time: 10 minutes

- 1 soft flour tortilla wrap
 - 1 tsp olive oil
 - 1 pinch garlic powder
 - Salt and ground pepper to taste
 - 3 tbsp tomato sauce
 - 1 cooked chicken breast, sliced
 - ½ green pepper, chopped
 - 2 spring onions finely chopped
 - ⅓ cup shredded mozzarella cheese
 - 1 pinch dried oregano
1. Pre heat the oven to 200°C.
 2. Place tortilla on a baking sheet. Brush with olive oil and sprinkle garlic powder, salt, and pepper on top.
 3. Bake in preheated oven until golden, 3 to 5 minutes. Remove from the oven and spread the tomato sauce on top; arrange the chicken breast, green pepper, and spring onions over tomato sauce. Sprinkle with mozzarella cheese.
 4. Put back into the oven until cheese has melted in about 5 minutes. Sprinkle oregano over the top. Slice pizza into wedges.



TOP TIP

Try opting for wholemeal tortillas for added fibre.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



BUILDING A FAIRER
GWENT
TEGI BAWB

Wraps Pizza

Digon i: 1 Amser paratoi: 10 munud Amser coginio: 10 munud

- 1 tortilla blawd meddal
 - 1 llwy de o olew olewydd
 - 1 pinsied o bowdr garlleg
 - Halen a phupur mâl i roi blas
 - 3 llwy fwrdd o saws tomato
 - 1 frest cyw iâr wedi'i goginio, wedi'i sleisio
 - ½ pupur gwyrdd, wedi'i dorri'n fân
 - 2 sibwns wedi'u torri'n fân
 - ⅓ cwpan o gaws mozzarella wedi'i dorri'n fân
 - 1 pinsiad o oregano sych
1. Cynheswch y popty ymlaen llaw i 200°C.
 2. Gosodwch y tortilla ar astell bobi. Brwsio gydag olew olewydd ac ysgeintio powdr garlleg, halen a phupur ar ei ben.
 3. Pobwch yn y popty sydd wedi'i gynhesu ymlaen llaw hyd nes bo'n euraidd, 3 i 5 munud. Tynnwch o'r popty a thaeuwch y saws tomato ar ei ben; gosodwch y frest cyw iâr, y pupur gwyrdd, a'r sibwns dros y saws tomato. Ysgeintiwch gyda chaws mozzarella.
 4. Pobwch yn y popty sydd wedi'i gynhesu ymlaen llaw nes ei fod wedi toddi, tua 5 munud. Ysgeintiwch oregano dros y caws. Sleisiwch y pizza yn sribedau.



AWGRYMIADAU

Ceisiwch ddewis tortilla gwenith cyflawn ar gyfer ffibr ychwanegol.

Fish Pie

Serves: 4-6 Prep time: 30 minutes Cooking time: 30 minutes

- 4 medium potatoes, peeled and cubed
 - 1-2 tbsp of milk for the mashed potatoes
 - 1 tbsp of dried parsley
 - 1 fish mix (salmon, haddock, cod) or tinned salmon, tinned tuna
 - 100g of frozen peas
 - 1 tin of sweetcorn
 - 25g of cheddar cheese grated.
 - Pinch of black pepper
 - Two tomatoes, sliced
 - Handful of spinach (optional)
- White sauce ingredients:**
- 300ml of milk
 - 2 tbsp of plain flour
 - 1 tbsp of vegetable oil
1. Wash, peel and cut the potatoes into cubes then boil in a large saucepan for 15 minutes until soft then drain. Mash with a little milk.
 2. Make the white sauce by putting the milk, oil and flour in a medium size saucepan. Place over medium heat and whisk briskly until the sauce boils and thickens. Continue to heat for a further minute whisking continuously.
 3. Remove from the heat and add the parsley, peas, sweetcorn, fish pie mix (can be cooked from frozen) or tinned salmon/tuna if using and black pepper.
 4. Pour the fish sauce into an oven proof dish, slice the tomatoes and layer over the top with the spinach (if using).
 5. Top with mashed potato, sprinkle with grated cheese and bake in the oven for 30 minutes until golden brown.



TOP TIP

Why not serve with steamed vegetables to add extra vegetables to your plate.

Pei Pysgod

Digon i: 4-6 Amser paratoi: 30 munud Amser coginio: 30 munud

- 4 tatws canolig, wedi'u plicio a'u ciwbio
 - 1-2 lwy fwrdd o laeth ar gyfer y tatws stwnsh
 - 1 lwy fwrdd o bersli sych
 - 1 cymysgedd pysgod (eog, hadog, penfras) neu eog tun, tiwna tun
 - 100g o bys wedi'u rhewi
 - 1 tun o india-corn
 - 25g o gaws cheddar wedi'i gratio
 - Pinsied o bupur du
 - Dau domato, wedi'u sleisio
 - Llund llaw o sbigoglys (dewisol)
1. Golchwch, pliciwch a thorrwch y tatws yn giwbiau ac yna eu berwi mewn sosban fawr am 15 munud nes eu bod yn feddal ac yna eu draenio. Stwnsiwch y tatws gydag 1-2 lwy fwrdd o laeth.
 2. Gwnewch y saws gwyn drwy roi'r laeth, yr olew a'r brawd mewn sosban ganolig. Rhowch y saws dros wres canolig a'i chwisgo'n gyflym nes bod y saws yn berwi ac yn tewychu. Daliwch ati i'w gynhesu am funud arall gan chwisgo drwy'r amser.
 3. Tynnwch oddi ar y gwres ac ychwanegu'r persli, pys, india corn, cymysgedd pei pysgod (gallwch ei goginio o'r rhewgell) neu eog/tiwna tun os ydych chi'n defnyddio hynny, a phupur du.
 4. Tywalltwch y saws pysgod i ddysgl bopty, sleiswch y tomatos a'u gosod yn haen dros y top gyda'r sbigoglys (os ydych chi'n ei ddefnyddio)
 5. Rhowch y tatws stwnsh ar y top, ysgeintiwch gyda chaws wedi'i gratio a'i bobi yn y popty am 30 munud nes ei fod yn frown euraidd.

Cynhwysion saws gwyn:

- 300ml o laeth
- 2 lwy fwrdd o flawd plaen
- 1 lwy fwrdd o olew olewydd



AWGRYMIADAU

Beth am weini gyda llysiau wedi'u stemio i ychwanegu mwy o llysiau at eich plât.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



BUILDING A FAIRER
GWENT
TEGI BAWB

Healthy Meaty Veg Stew

Serves: 6 Prep time: 30 minutes Cooking time: 4-6 hours

- 500g of boneless beef roast, trimmed and cut into 1-inch cubes (or preferred meat of choice)
 - Chunky vegetables, chopped into 2 cm cubes – e.g. 2 carrots, 2 handfuls of mushrooms, 2 celery sticks, 1 onion
 - 4 bay leaves
 - ½ tsp dried thyme
 - 2 tsp olive/rapeseed oil
 - 2 tbsp tomato puree
 - 2 tbsp Worcestershire sauce
 - 1 beef stock cube
1. Prepare by washing vegetables and chop all into 2cm cubes or pour 150g of frozen vegetables into a bowl ready to add.
 2. Heat oven to 160°C and boil kettle full of water.
 3. Add 1 tsp of your oil to a casserole dish and place on low heat.
 4. Add onion and meat to the dish and brown off for 3-4 minutes.
 5. Place in a container/plate on side while you continue with rest of the dish.
 6. Add 1 tsp of your oil to the chunky vegetables and soften for 8-10 minutes.
 7. Add tomato puree and Worcestershire sauce and stir through.
 8. Add 600ml of water to casserole dish and stir through – adding bay leaves and dried thyme.
 9. Add everything together into the casserole dish and boil until the liquid begins to simmer.
 10. Place the lid on top and place the dish into the pre-heated oven for 2.5 hours, stirring half-way through.



TOP TIP

This is a great dish to bulk cook and freeze in plastic containers.

Stiw Llysiau Ciglyd Iach

Digon i: 6 Amser paratoi: 30 munud Amser coginio: 4-6 awr

- 500g o gig eidion heb asgwrn wedi rhostio, tocio a thorri i mewn i giwbiau 1-modfedd (neu gig o'ch ddewis)
 - Llysiau trwchus – 2 foron, 2 lond llaw o fadarch, 2 ffon seleri, 1 nionyn – i gyd wedi'u torri'n ddarnau 2cm
 - 4 deilen llawryf
 - ½ llwy de teim sych
 - 2 llwy de o olew olewydd/olew hadau rëp
 - 2 llwy fwrdd o biwri tomato
 - 2 llwy fwrdd o saws Swydd Gaerwrangon
 - 1 ciwb stoc eidion
1. Cynheswch y popty i 160°C a rhoi'r tegell ymlaen. Golchwch y llysiau yn barod.
 2. Torrwhch y llysiau i gyd yn ddarnau 2cm neu tywalltwhch 150g o lysiau wedi'u rhewi i bowlen yn barod i'w hychwanegu.
 3. Rhoi dysgl gaserol fawr ar gylch popty – ar wres isel.
 4. Ychwanegwch 1 llwy de o olew ac os ydych chi'n defnyddio nionod, ychwanegwch nionod a chig ffres ee cig eidion, selsig / cluniau cyw iâr a browniwhch am 3-4 munud.
 5. Rhowch mewn dysgl/plât ar yr ochr wrth i chi barhau â gweddill y pryd bwyd.
 6. Ychwanegwch 1 llwy de o olew, at y llysiau trwchus a'u meddalu am 8-10 munud.
 7. Ychwanegwch saws Swydd Gaerwrangon a phiwri tomato a'i droi.
 8. Ychwanegwch 600ml o ddŵr i'r ddysgl gaserol a'i droi. Ychwanegu dail llawryf a them sych hefyd.
 9. Ychwanegwch y cig, y llysiau a'r hylif at ei gilydd nes bod yr hylif yn dechrau mudferwi.
 10. Rhowch y caead a rhoi'r ddysgl i mewn ar 160°C am 2 awr a hanner. Trowch hanner ffordd drwodd.



AWGRYMIADAU

Mae hwn yn bryd gwych i'w goginio mewn swmp a'i rewi mewn cynwysyddion tuperware.

Tuna Stir-Fry

Serves: 4 Prep time: 5 minutes Cooking time: 8 minutes
(Brown rice will take 20 minutes to cook)

- 180g uncooked brown rice
 - Olive/rapeseed oil (the spray kind is great)
 - 1 onion, chopped
 - 2 medium garlic cloves, minced/1 tsp teaspoon jarred minced garlic
 - 1 packet (400g) stir-fry vegetables
 - 1 150g tin tuna
 - 2 tbsp soy sauce (lowest sodium available)
 - 1 teaspoon honey
1. Prepare the rice using the directions on the pack.
 2. Lightly spray a large frying pan with cooking spray. Cook the onion, garlic, and stir-fry vegetables over medium-high heat for 5 minutes, or until the vegetables are tender-crisp.
 3. Stir in the tuna, soy sauce, lemon juice, and honey. Cook for 2 to 3 minutes, or until the tuna is heated through.
 4. Serve over the rice.



TOP TIP

This dish is high in protein and fibre, and low-calorie. You can add extra vegetables to this dish to bulk it out.

Tiwna Tro-Ffrio

Digon i: 4 Amser paratoi: 5 munud Amser coginio: 8 munud
(Bydd reis brown yn cymryd 20 munud i goginio)

- 180g o reis brown heb ei goginio
 - Olew olewydd/hadau rêp (mae'r math o chwistrell yn wych)
 - 1 nionyn wedi'i dorri'n fân
 - 2 glof garlleg canolig, wedi'u malu/1 llwy de o arlleg wedi'i falu mewn jar
 - 1 pecyn (400g) o lysiau tro-ffrio
 - 1 tun tiwna 150g
 - 2 lwy fwrdd o saws soi (y sodiwwm isaf sydd ar gael)
 - 1 llwy de o fêl
1. Paratowch y reis gan ddefnyddio cyfarwyddiadau'r pecyn, gan hepgor yr halen a'r margarin.
 2. Chwistrellu sgilet fawr yn ysgafn gyda chwistrell coginio. Coginiwch y nionyn, y garlleg a'r llysiau tro-ffrio ar wres canolig-uchel am 5 munud, neu hyd nes bo'r llysiau wedi lled-goginio.
 3. Ychwanegwch y tiwna, y saws soi, y sudd lemwn a'r mêl. Coginiwch am 2 i 3 munud, neu hyd nes bo'r tiwna wedi'i gynhesu drwyddo.
 4. Gweinwch dros y reis.



AWGRYMIADAU

Mae hwn yn saig wych i swmp-goginio a rhewi mewn cynwysyddion plastig.

Spiced Chickpea and Potato Fry up

Serves: 4 Prep time: 10 minutes Cooking time: 20 minutes

- 300g potato (fresh or tinned), cut into small pieces
 - 2 onions, sliced
 - 2 garlic cloves, crushed
 - 1 tbsp olive oil
 - 1 tsp each ground coriander, turmeric and mild chilli powder
 - 1 tbsp cumin seeds
 - 1 tin chickpea, drained and rinsed
 - 2 tbsp tomato purée
 - 200g baby spinach (fresh or frozen)
1. Boil potatoes until just tender. In a frying pan soften the onions and garlic in the oil. Add all the spices, then fry for 1 min more. Stir in the chickpeas, tomato purée and 400ml water. Turn up the heat and bubble for a few mins.
 2. When the potatoes are ready, drain and add to the pan. Cook for a few mins until the sauce is thick, stir in the spinach, then season.



TOP TIP

If you have left over spiced chick peas from this dish, these are great to pop in a wrap with some salad style veg for a quick on the go lunch meal.



Ffacbys a Thatws Sbeislyd wedi'i Ffrio

Digon i: 4 Amser paratoi: 10 munud Amser coginio: 20 munud

- 300g tatws wedi'u torri'n ddarnau bach neu datws tun
 - 2 nionyn wedi'u sleisio
 - 2 glaf garlleg, wedi'u malu
 - 1 lwy fwrdd o olew olewydd
 - 1 llwy de o goriander mâl, tyrmerig a phowdr chilli ysgafn
 - 1 llwy de o hadau cwmin
 - 1 tun o ffacbys, wedi'i draenio a'i rinsio
 - 2 llwy fwrdd o biwrî tomato
 - 200g sbigoglys bach (ffres neu wedi rhewi)
1. Berwch y tatws mewn dŵr hallt nes eu bod yn feddal. Tra bod y tatws yn coginio, meddalwch y nionod a'r garlleg yn yr olew mewn padell ffrio am ychydig funudau. Ychwanegwch yr holl sbeisys, yna eu ffrio am 1 mun arall. Ychwanegwch y ffacbys a'r piwrî tomato gyda 400ml o ddŵr, yna trowch y gwres i fyfwr am ychydig funudau i ffwrtian.
 2. Pan fydd y tatws yn barod, draeniwch nhw a'u hychwanegu at y badell. Coginiwch am ychydig funudau nes bod y saws yn drwchus, rhoiwch y sbigoglys i mewn, yna ei weini.



AWGRYMIADAU

Os oes gennych chi ffacbys sbeislyd dros ben o'r ddysgl hon, mae'r rhain yn wych i'w popio mewn wrap gyda rhywfaint o lysiau arddull salad am ginio cyflym wrth fynd.

Shakshuka

Serves: 2 Prep time: 5 minutes Cooking time: 20 minutes

- 1 tbsp olive oil
 - 2 red onions, chopped
 - 1 red chilli deseeded and finely chopped
 - 1 garlic clove sliced
 - 2 cans cherry or chopped tomatoes
 - 4 eggs
1. Heat the oil in a frying pan with a lid, soften the onions, chilli, garlic for 5 mins until soft. Stir in the tomatoes, then bubble for 8-10 mins.
 2. Using the back of a spoon, make 4 dips in the sauce, crack an egg into each one. Put a lid on the pan, then cook over a low heat for 6-8 mins, until the eggs are done to your liking.



TOP TIP

This dish can be used for breakfast, lunch and dinner.

Shakshuka

Digon i: 2 Amser paratoi: 5 munud Amser coginio: 20 munud

- 1 lwy fwrdd o olew olewydd
 - 2 nionyn coch wedi'u torri'n fân
 - 1 chilli coch, tynnu'r hadau a'i dorri'n fân
 - 1 clof garlleg, wedi'i sleisio
 - 2 can o domatos ceirios neu domatos wedi'u torri
 - 4 wy
1. Cynheswch yr olew mewn padell ffrio sydd â chaead, yna meddalwch y nionod, y chilli a'r garlleg am 5 munud nes eu bod yn feddal. Ychwanegwch y tomatos, yna gadael iddo ffwrtaian am 8-10 munud nes eu bod yn drwchus. Gellir ei rewio am 1 mis.
 2. Gan ddefnyddio cefn llwy fawr, gwnewch 4 pant yn y saws, yna craciwch wy ym mhob un. Rhowch gaead ar y badell, yna ei goginio ar wres isel am 6-8 munud, nes bod yr wyau wedi eu goginio fel rydych chi'n ei hoffi.



AWGRYMIADAU

Gellir defnyddio'r pryd hwn ar gyfer brecwast, cinio a swper.



Tomato and Chickpea Curry

Serves: 4 Prep time: 10 minutes Cooking time: 45 minutes

- 1 tbsp olive oil
 - 2 onions finely sliced
 - 2 garlic cloves crushed
 - 1 tsp curry spice mix
 - 1 tsp turmeric
 - 1 tsp ground coriander
 - 1 tin plum tomatoes
 - 1 tin coconut milk
 - 1 tin chickpeas, drained and rinsed
 - 2 large tomatoes quartered
 - Cooked rice to serve
 - 1 tsp crushed chilli, deseeded
1. Heat 1 tbsp olive oil in a large pan and add 2 onions. Cook until softened, about 10 mins.
 2. Add garlic herbs and spices stir to combine. Cook for 1-2 mins, pour in tin tomatoes, break up with a wooden spoon simmer for 10 mins.
 3. Pour coconut milk and season. Bring to the boil, simmer for a further 10-15 mins until the sauce has thickened.
 4. Tip in chickpeas and 2 quartered large tomatoes, and warm through. Serve with fluffy rice.



TOP TIP

Add in an extra tin of tomatoes, chickpeas and 2 onions to bulk cook and freeze.



Cyri Tomato a Ffacbys

Digon i: 4 Amser paratoi: 10 munud Amser coginio: 45 munud

- 1 llwy fwrdd o olew olewydd
 - 2 winwnsyn wedi'i dorri'n fân
 - 2 clof garlleg wedi'u malu
 - 1 llwy de o gymysgedd sbeis cyri
 - 1 llwy de tyrmerig
 - 1 llwy de o goriander wedi'i falu
 - 1 tun tomatos
 - 1 tun o laeth cnau coco
 - 1 tun o ffacbys, wedi'i ddraenio a rinsio
 - 2 domato mawr wedi'u chwarteru
 - Reis wedi'i goginio i'w weini
 - 1 llwy de o tsili wedi'i falu
1. Cynheswch 1 llwy fwrdd o olew mewn padell mawr ac ychwanegu 2 winwnsyn. Coginiwch nes ei fod wedi meddalu, tua 10 munud.
 2. Ychwanegwch perlysiau, garlleg a sbeisys a'u troi i gyfuno. Coginiwch am 1-2 munud, arllwyswch tun tomatos i mewn, a'u torri i fyny gyda llwy bren a mudferwi am 10 munud.
 3. Arllwyswch laeth cnau coco ac ychwanegu halen a phupur. Dewch i'r berw, yna ei mudferwi am 10-15 munud arall tan fod y saws wedi tewhau.
 4. Arllwyswch y ffacbys a 2 tomato mawr wedi'u chwarteru i fewn a chynhesu. Gweinwch gyda reis.



AWGRYMIADAU

Ychwanegwch dun ychwanegol o domatos, ffacbys a 2 winwnsyn i'w swmp-goginio a'u rhewi.