

Omlled Popty

Amser paratoi: 10 munud Amser coginio: 40 munud



4-6



8-10



Cynhwysion

1 nionyn, wedi'i dorri'n fân

1 llwy fwrdd o fargaîn

2 x dun 213g / 8 owns o lysiau cymysg
mewn dŵr, wedi'u draenio

5 wy, wedi'u curo

150ml / 5 owns hylifol / ¼ peint o lefrith

½ llwy de o berlysiâu cymysg wedi'u
sychu



Dull. Twymwch y poppy i 180°C / Nwy Marc 4

- Ffriwch y nionod yn ysgafn am 5 munud, nes byddant yn feddal, a thynnwch nhw oddi ar y gwres
- Defnyddiwch y margaraîn i iro dysgl ganolig sy'n gallu dal gwres
- Gwagiwch y lysiau a'r nionod i'r ddysgl a'u taenu'n wastad
- Curwch yr wyau, y lefrith a'r perlysiâu cymysg gyda'i gilydd a'u tywallt dros y lysiau
- Pobwch am oddeutu 40 munud neu nes bydd yn euraidd a'r wy wedi coginio drwyddo

Oeddech chi'n gwybod?
Mae wyau'n ffynhonnell ardderchog o
brotein a Fitamin D. Gwych i blant ar
eu tyfiant a'r teulu cyfan.

