

Dip Betys a Mecryll

Amser paratoi: 10 munud Amser coginio: 0 munud

Cynhwysion

- 1 tun / 140g / 4 owns o fecryll
- 2 fetys bach wedi'u piclo
- 2 lwy fwrdd o mayonnaise
- ½ ewin garleg
- ¼ lwy de o gennin syfi wedi'u sychu
- Bara pitta wedi'i dostio / tortilla / bara



Topin Caws a Ffacbys

Amser paratoi: 20 munud Amser coginio: 5 munud

Cynhwysion

- 1 foronen, wedi'i gratio
- 1 nionyn, wedi'i dorri'n fân
- 2 lwy fwrdd o ffacbys coch
- 200ml / 7owns hylifol / ½ peint o ddŵr
- 2 lwy fwrdd o gaws wedi'i gratio
- Chwistrell olew



Dull.

- Stwnsiwch y pysgodyn, a gwnewch yn siŵr fod yr esgym bach wedi'u malu'n fân, a'r esgym mawr wedi'u tynnu allan o'r cymysgedd
- Rhowch y betys, y mayonnaise a'r ewin garleg yn yr hylifydd a'u hylifo nes bod y cymysgedd yn llyfn
- Ychwanegwch y pysgodyn a'r cennin syfi at y cymysgedd a'i droi
- Gweinwch gyda'r bara pitta wedi'i dostio a'i dorri yn dafellau neu ei lapio mewn tortilla neu fel llenwad brechdan.



Lliw ardderchog ac yn syndod o boblogaidd gan blant bach

Dull.

- Chwistrellwch y sosban ag olew
- Ffriwch y nionyn a'r foronen yn araf nes ei fod yn feddal ond heb frownio (rhowch orchudd ar y sosban)
- Ychwanegwch y ffacbys a'r dŵr. Mudferwch am 10 -15 munud
- Ychwanegwch y caws wedi'i gratio i'r cymysgedd a'i droi
- Gallwch ei stwnsio neu ei wneud yn biwrî



Gair o gyngor!

Mae'r byrbryd yma'n boblogaidd amser te-taenwch ar dost neu ar daten trwy'i chroen.

Mae'r rhain yn seigiau amlbwrpas; mae faint fydd amoch eu hangen yn dibynnu ar sut y byddwch yn eu gweini