

# Recipes

*Week 12 & Week 13*



# Rysetiau

Wythnos 12 & 13



# Week 12

Honey Barbecue Wings

Lamb Doner Kebab

Filled Potato Skins with  
Bacon

Easy Chocolate Cheesecake





# Wythnos 12

Adenydd Barbeciw Mêl

Cebab Doner Cig Oen

Crwyn Tatws wedi'u llenwi â  
Chig Moch

Cacen Gaws Siocled Hawdd

# Honey Barbecue Wings



## Ingredients

- 6 tbsp Tomato ketchup
- 1 tsp white vinegar
- 2 tbsp soy sauce
- 2 tbsp Worcester sauce
- 1 tsp Tabasco sauce
- 1 tsp Dijon mustard
- 4 tbsp water
- 2 tbsp honey
- 1 tsp garlic powder
- ½ tsp smoked paprika
- ¼ tsp black pepper
- 2 tbsp vegetable oil
- 6 chicken wings, split into 12 wing pieces and tips discarded
- Lemon slices to garnish

## Method

1. In a bowl, combine tomato ketchup, white vinegar, soy sauce, Worcester sauce, tabasco sauce, Dijon mustard, water, honey, garlic powder, smoked paprika and black pepper. Mix thoroughly.
2. Reserve 2 tablespoons of the marinade in a separate bowl for basting if desired
3. Add the vegetable oil and the chicken wing pieces. Rub the marinade thoroughly into each chicken wing piece. Cover the bowl and refrigerate for at least 4 hours or overnight if possible
4. Preheat oven to 200°C / Gas mark 6
5. Arrange the chicken wings on a baking tray.
6. Turn the chicken pieces and cook for a further 15 minutes
7. If some marinade was reserved for basting, brush onto the wings now. Turn the chicken pieces again, move to the top of the oven and cook for 5 - 6 minutes
8. Baste once more, turn the chicken pieces for a final time and return to the oven for a further 5 - 6 minutes
9. Remove the chicken wings from the oven and arrange on a plate or serving dish. Serve with a few slices of lemon

# Adenydd Barbeciw Mêl



## Cynhwysion

6 llwy fwrdd o sos coch tomato  
1 llwy de o finegr gwyn  
2 lwy fwrdd o saws soi  
2 lwy fwrdd o saws Caerwrangon  
1 llwy de o saws Tabasco  
1 llwy de o fwstard Dijon  
4 llwy fwrdd o ddŵr  
2 lwy fwrdd o fêl  
1 llwy de o bowdr garlleg

½ llwy fwrdd o baprica mwg  
¼ llwy de pupur du  
2 lwy fwrdd o olew llysiâu  
6 adain cyw iâr, wedi'u rhannu'n 12 darn  
adain a blaenau wedi'u taflu  
Sleisys lemwn i addurno

## Dull

1. Mewn powlen, cyfunwch sos coch tomato, finegr gwyn, saws soi, saws Caerwrangon, saws tabasco, mwstard Dijon, dŵr, mêl, powdr garlleg, paprica mwg a phupur du. Cymysgwch yn drylwyr.
2. Cadwch 2 lwy fwrdd o'r marinâd mewn powlen ar wahân i'w bastio os dymunir
3. Ychwanegwch yr olew llysiâu a'r darnau adain cyw iâr. Rhwbiwch y marinâd yn drylwyr i bob darn adain cyw iâr. Gorchuddiwch y bowlen a'i rhoi yn yr oergell am o leiaf 4 awr neu dros nos os yn bosibl
4. Cynheswch y popty i 200°C / Marc Nwy 6
5. Trefnwch yr adenydd cyw iâr ar hambwrdd
6. Trowch y darnau cyw iâr a'u coginio am 15 munud arall
7. Os oedd rhywfaint o farinâd wedi'i gadw ar gyfer bastio, brwsiwch ar yr adenydd nawr. Trowch y darnau cyw iâr eto, symud i ben y popty a'u coginio am 5 - 6 munud
8. Baste unwaith eto, trowch y darnau cyw iâr am amser olaf a dychwelyd i'r popty am 5 - 6 munud arall
9. Tynnwch yr adenydd cyw iâr o'r popty a'u trefnu ar blât neu ddysgl weini. Gweinwch gydag ychydig dafell o lemwn

# Lamb Doner Kebab



## Ingredients

- 1 tsp plain flour
- 1 tsp dried oregano
- ½ tsp dried Italian herbs
- ½ tsp garlic powder
- ½ tsp onion powder
- ¼ tsp cayenne pepper
- 1 tsp salt
- ½ tsp black pepper
- 500g lamb mince

## Method

- 1. Preheat oven to 180°C / Gas Mark 4**
- In a large bowl, combine the dried ingredients. Add the lamb mince and mix thoroughly for 2-3 minutes. Take out all your aggression on the kebab mixture, punching and kneading until no air pockets remain and the kebab meat is extremely smooth
- Shape the seasoned mince into a loaf and place on a baking tray
- Bake on the middle shelf of the oven for about 1 hour 20 minutes, turning the loaf half way through the cooking time to ensure even browning
- Once cooked, remove from the oven and cover with foil. Allow to rest for 10 minutes
- Slice the doner kebab as thinly as possible and serve with Pitta, Salad and sauces

# Cebab Doner Cig Oen



## Cynhwysion

- 1 llwy de o flawd plaen
- 1 llwy de o oregano sych
- ½ llwy de o berlysiau Eidalaid sych
- ½ llwy de o bowdr garlleg
- ½ llwy de o bowdr nionyn
- ¼ llwy de pupur cayenne
- 1 llwy de o halen
- ½ llwy de o bupur du
- 500g Briwgig cig oen

## Dull

- 1. Cynheswch y popty i 180°C / Marc Nwy 4** oddeutu 1 awr 20 munud, gan droi'r dorth hanner ffordd drwy'r amser coginio i sicrhau brownio hyd yn oed
- Mewn powlen fawr, cyfunwch y cynhwysion sych. Ychwanegwch y briwgig cig oen a'i gymysgu'n drylwyr am 2-3 munud. Tynnwch eich holl ymddygiad ymosodol ar y gymysgedd cebab, gan ddyrnu a thylino nes nad oes pocedi aer ar ôl a bod y cig cebab yn hynod esmwyth
- Siâp y briwgig sesiynol i dorth a'i roi ar hambwrdd pobi
- Pobwch ar silff ganol y popty am
5. Ar ôl ei goginio, tynnwch ef o'r popty a'i orchuddio â ffoil. Gadewch iddo orffwys am 10 munud
6. Sleiswch y cebab rhoddwr mor denau â phosib a'i weini gyda Pitta, Salad a sawsiau



# Filled potato skins with bacon

Serves 4



## Ingredients

4 large baking potatoes  
1 tsp vegetable oil  
Pinch of salt  
6 slices of bacon  
1 tbsp butter  
2 tbsp cream  
4 handfuls of grated cheese  
Pinch of salt  
Pinch of black pepper

Pinch of paprika powder  
2 spring onions, sliced

## Method

- 1. Preheat the oven 200°C / Gas mark 6**
- 2. Wash and dry the baking potatoes.** Pierce each potato several times and rub with vegetable oil and salt. Place directly onto the middle rack of the oven for 1 hour or until the skin is crisp and potatoes are soft inside
- 3. Grill the bacon slices under a medium – hot grill for 4 – 6 minutes or until crispy.** Turn the bacon half way through cooking. Set aside
- 4. Remove the potatoes from the oven and set aside to cool for 5 minutes.** Slice each potato and use a spoon to scoop
- 5. Spoon the potato mixture back into the potato skins.** Grate a little extra cheese over the top. Return to the oven and bake for a further 10 – 15 minutes
- 6. Place the filled potato skins onto a plate or serving dish.** Sprinkle with the paprika. Break the bacon into pieces and crumble over the top of the potatoes. Garnish with spring onions

# Crwyn Tatws wedi'u llenwi â Chig Moch

Yn Gweini 3



## Cynhwysion

4 datws pobi mawr  
1 llwy de o olew llysiâu  
Pinsiad o halen  
6 sleisen o gig moch  
1 llwy fwrdd o fenyn  
2 llwy fwrdd o Hufen  
2 lond llaw o gaws wedi'i gratio  
Pinsiad o halen  
Pinsiad o bupur du

Pinsiad o bowdr paprica  
2 nionyn gwanwyn, wedi'u sleisio

## Dull

- 1. Cynheswch y popty 200°C / Marc nwy 6**
- 2. Golchwch a sychwch y tatws pobi.** Tyllwch bob tatws sawl gwaith a'i rwbio ag olew llysiâu a halen. Rhowch yn uniongyrchol ar rac canol y popty am 1 awr neu nes bod y croen yn grimpi a thatws yn feddal y tu mewn
- 3. Griliwch y sleisys cig moch o dan gril canolig - poeth am 4 - 6 munud neu nes eu bod yn grensiog.** Trowch y cig moch hanner ffordd trwy goginio. Rhowch o'r neilltu
- 4. Tynnwch y tatws o'r popty a'u rhoi o'r neilltu i oeri am 5 munud.** Sleiswch bob tatws a defnyddio llwy i gipio'r cnawd i mewn i bowlen. Ychwanegwch y menyn, hufen, caws wedi'i gratio, halen a phupur a'i gymysgu'n dda.
- 5. Llwy'r gymysgedd tatws yn ôl i'r crwyn tatws.** Gratiwch ychydig o gaws ychwanegol dros ben llestri. Dychwelwch i'r popty a'i bobi am 10 - 15 munud arall
- 6. Rhowch y crwyn tatws wedi'u llenwi ar blât neu ddysgl weini.** Ysgeintiwch y paprica. Rhannwch y cig moch yn ddarnau a'i friwsioni dros ben y tatws. Addurnwch gyda nionod gwanwyn

# Easy chocolate cheesecake



## Ingredients

- 8 digestive biscuits
- 4 tbsp butter
- 6 tbsp chocolate and hazelnut spread (Nutella)
- 4 tbsp soft cheese

## Method

1. Add the digestive biscuits to a blender and blitz into crumbs
2. Melt the butter and slowly combine it with the biscuit crumbs. Press the mixture into a small cake tin
3. In a bowl, combine the chocolate and hazelnut spread and soft cheese. Mix well. Taste and add more chocolate or cheese to taste
4. Spoon the chocolate and cheese mixture onto the top of the biscuit base. Refrigerate for 2-3 hours or until set.
5. Remove from the tin, slice and serve

# Cacen Gaws Siocled Hawdd



## Cynhwysion

- 8 bisged 'digestive'
- 4 llwy fwrdd o fenyn
- 6 llwy fwrdd o daeniad siocled a chnau cyll (Nutella)
- 4 llwy fwrdd o gaws meddal

## Dull

1. Ychwanegwch y bisgedi 'digestive' wedi'u chwalu yn fan i'r gymysgedd.. neu nes ei fod wedi'i osod.
2. Toddwch y menynd a'i gyfuno'n araf â'r briwsion bisgedi. Gwasgwch y gymysgedd i dun cacen fach
3. Mewn powlen, cyfunwch taeniad siocled a chnau cyll a chaws meddal. Cymysgwch yn dda. Blaswch ac ychwanegwch fwy o siocled neu gaws i flasau
4. Rhowch y gymysgedd siocled a chaws ar ben y sylfaen fisgedi. Oerwch am 2-3 awr
5. Tynnwch o'r tun, ei sleisio a'i weini



# Week 13

Chicken Noodle Soup

Szechuan Chicken

Egg fried rice

Vanilla Ice Cream



# Wythnos 13

Cawl Nwdls Cyw Iâr

Cyw Iâr Szechuan

Reis wedi'i Ffrio â Wy

Hufen Iâr Fanila

# Chicken Noodle soup

Serves 3



## Ingredients

- 1 ltr / 1 <sup>3</sup>/<sub>4</sub> pints chicken stock
- 1 clove of garlic, finely chopped
- 1 x 2.5cm / 1 inch piece of ginger, finely chopped
- 1 skinless, boneless chicken breast fillet
- 1 -2 chestnut mushrooms, thinly sliced
- <sup>1</sup>/<sub>2</sub> chilli pepper, deseeded and sliced
- 3 tbsp sweetcorn (tinned or frozen)
- 1 - 2 spring onions, sliced
- 1 tsp soy sauce
- 1 nest of egg noodles
- Fresh coriander to garnish

## Method

1. In a large pan, bring the chicken stock to boiling point. Reduce the heat to low. Add the chopped garlic and ginger. spring onions to garnish
2. Add the chicken breast to the pan. Cover the pan with a lid and simmer on a low heat for 7 - 8 minutes or until the chicken breast is cooked through
3. Remove the cooked chicken from the pan and use a knife and fork to shred into small pieces. Return the shredded chicken to the pan.
4. Add the mushrooms, chilli pepper, sweetcorn and half of the spring onions to the pan, reserving the remaining
5. Add the soy sauce and simmer for a further 4 - 5 minutes
6. Add the nest of egg noodles to the pan and simmer for a further 3 - 4 minutes, stirring occasionally to separate the noodles.
7. Ladle the soup into serving bowls. Garnish with the remaining spring onions



### Cynhwysion

- 1 ltr / 1 <sup>3</sup>/<sub>4</sub> pint o stoc cyw iâr
- 1 ewin o garlleg, wedi'i dorri'n fân
- Darn sinsir 1 x 2.5cm / 1 fodfedd, wedi'i dorri'n fân
- 1 ffleddron fron cyw iâr heb groen, heb esgyrn
- 1 -2 madarch castan, wedi'u sleisio'n denau
- <sup>1</sup>/<sub>2</sub> pupur tsili, wedi'i ddistrywio a'i sleisio
- 3 llwy fwrdd o india-corn (tun neu wedi'i rewi)
- 1 - 2 nionyn gwanwyn, wedi'u sleisio
- 1 llwy de o saws soi
- 1 nyth o nwdls wy
- Coriander ffres i garnais

### Dull

1. Mewn padell fawr, dewch â'r stoc cyw iâr i'w berwbwynt. Gostyngwch y gwres i isel. Ychwanegwch y garlleg a'r sinsir wedi'i dorri.
2. Ychwanegwch y fron cyw iâr i'r badell. Gorchuddiwch y badell gyda chaead a'i fudferwi ar wres isel am 7 - 8 munud neu nes bod y fron cyw iâr wedi'i choginio drwyddo
3. Tynnwch y cyw iâr wedi'i goginio o'r badell a defnyddio cylllell a fforc i rwygo'n ddarnau bach. Dychwelwch y cyw iâr wedi'i falu i'r badell.
4. Ychwanegwch y madarch, pupur tsili, y india-corn a hanner y winwns gwanwyn i'r badell, gan gadw'r winwns gwanwyn sy'n weddill i addurno
5. Ychwanegwch y saws soi a'i fudferwi am 4 - 5 munud arall
6. Ychwanegwch nyth nwdls wy i'r badell a'i fudferwi am 3 - 4 munud arall, gan ei droi weithiau i wahanu'r nwdls.
7. Tolltwch y cawl i mewn i bowlenni gweini. Addurnwch gyda'r nionyn gwanwyn sy'n weddill



# Szechuan chicken

Serves 4



## Ingredients

### Sauce

4 tbsp pure apple juice  
1 tsp Worcester sauce  
2 tsp tabasco sauce  
2 tbsp toasted sesame oil  
1 tbsp soy sauce  
2 tbsp brown sugar  
1 dried chilli pepper, crushed  
Pinch of cayenne pepper  
2 x 2.5cm / 1inch piece of ginger, finely chopped  
4 tbsp water

2 large skinless boneless chicken breast fillet  
2 tsp soy sauce  
½ tsp garlic powder  
1 tbsp vegetable oil  
1 tsp cornflour  
1 clove of garlic, finely chopped  
1 x 2.5 cm / 1 inch piece of ginger, finely chopped  
2 green pepper, chopped  
1 onion, chopped

## Method

1. In a bowl, combine the apple juice, Worcester sauce, tabasco sauce, sesame oil, soy sauce, brown sugar, dried chilli, cayenne pepper, ginger and water. Mix thoroughly and set aside
2. Cut the chicken breast into small bite size pieces. In a bowl add the soy sauce, garlic powder and vegetable. Mix in the chicken and marinade for 5 minutes. Add 1 tsp cornflour and mix well again
3. Heat a wok or frying pan to a high heat. Add a little vegetable oil. Drop the chicken pieces into the pan and leave for 30 seconds to seal. Stir-fry the chicken for around 3-4 minutes or until just cooked through. Remove and set aside
4. Add the chopped garlic, ginger, green pepper and onion to the pan and stir fry for 2 -3 minutes
5. Return the chicken to the pan and pour in the Szechuan sauce. Mix well and cook for a further 1 -2 minutes or until the sauce just begins to thicken. Serve with fried rice and prawn crackers



### Cynhwysion

#### Saws

- 2 llwy fwrdd o sudd afal pur
- ½ llwy de o saws Caerwrangon
- 1 llwy de o saws tabasco
- 1 llwy fwrdd o olew sesame wedi'i dostio
- ½ llwy fwrdd o saws soi
- 1 llwy fwrdd o siwgr brown
- 1 pupur tsili sych, wedi'i falu
- Pinsiad o bupur cayenne
- Darn sinsir 1 x 2.5cm / 1 modfedd, wedi'i dorri'n fân
- 2 llwy fwrdd o ddŵr
- 1 ffleddron cyw iâr fawr heb groen heb groen
- 1 llwy de o saws soi
- ½ llwy de o bowdr garlleg
- 1 llwy fwrdd o olew llyisiau
- 1 llwy de o flawd corn
- 1 ewin o arlleg, wedi'i dorri'n fân
- Darn sinsir 1 x 2.5 cm / 1 fodfedd, wedi'i dorri'n fân
- 1 pupur gwyrdd, wedi'i dorri
- 1 nionyn, wedi'i dorri

#### Dull

1. Mewn powlen, cyfunwch sudd afal, saws Caerwrangon, saws tabasco, olew sesame, saws soi, siwgr brown, tsili sych, pupur cayenne, sinsir a dŵr. Cymysgwch yn drylwyr a'i roi o'r neilltu
2. Torrwch y fron cyw iâr yn ddarnau bach o faint brathiad. Mewn powlen ychwanegwch y saws soi, powdr garlleg a llyisiau. Cymysgwch y cyw iâr a'r marinâd am 5 munud. Ychwanegwch 1 llwy de o flawd corn a'i gymysgu'n dda eto
3. Cynheswch wok neu badell ffrio i wres uchel. Ychwanegwch ychydig o olew llyisiau. Gollwng y darnau cyw iâr i'r badell a'u gadael am 30 eiliad i'w selio. Trowch y cyw iâr am oddeutu 3-4 munud neu nes ei fod wedi'i goginio drwyddo. Tynnu a'i roi o'r neilltu
4. Ychwanegwch y garlleg wedi'i dorri, sinsir, pupur gwyrdd a nionyn i'r badell a'i droi'n ffrio am 2-3 munud
5. Dychwelwch y cyw iâr i'r badell a'i arllwys yn y saws Szechuan. Cymysgwch yn dda a'i goginio am 1-2 munud arall neu nes bod y saws yn dechrau tewhau. Gweinwch gyda reis wedi'i ffrio a chraceri corgimwch

# Egg Fried Rice

Serves 4



## Ingredients

- 200g basmati rice (uncooked weight)
- 1-2 tbsp vegetable oil
- 3 tbsp soy sauce
- 2 handful of chopped spring onions (optional)
- Pinch of black pepper
- 2 egg

## Method

1. Wash the rice thoroughly in cold water until the water runs clear. Fill a large pan with water and bring to the boil. Add the rice and allow the pan to return to boiling. Stir the rice once only to prevent it from sticking. Simmer for 7 - 8 minutes or until the rice is cooked
2. Immediately drain the rice and rinse with cold water. Drain again and place the rice in a covered bowl or container. Place in the fridge for at least 4 hours
3. Crack the egg into a hot pan and immediately stir-fry, breaking the egg into pieces with a spatula. Remove the egg from the pan and set aside.
4. Add the vegetable oil to a frying pan over a medium to high heat. Add the cooked rice to the pan and immediately stir-fry to ensure all the grains of rice are coated in oil. Stir-fry for 2 minutes then add the egg and cook for a further 1 minute.
5. Add the soy sauce and continue to stir-fry for a further 1 - 2 minutes or until the rice is thoroughly reheated and fried. Add the chopped spring onions if desired and mix thoroughly.



### Cynhwysion

- Reis basmati 100g / 3 ½ oz (pwysau heb ei goginio)
- 1-2 llwy fwrdd o olew llysiâu
- 2 lwy fwrdd o saws soi
- 1 llond llaw o winwns gwanwyn wedi'u torri (dewisol)
- Pinsiad o bupur du
- 1 wy

### Dull

1. Golchwch y reis yn drylwyr mewn dŵr oer nes bod y dŵr yn rhedeg yn glir. Llenwch badell fawr â dŵr a dod â hi i'r berw. Ychwanegwch y reis a chaniatáu i'r badell ddychwelyd i ferwi. Trowch y reis unwaith yn unig i'w atal rhag glynu. Mudferwch am 7 - 8 munud neu nes bod y reis wedi'i goginio
2. Draeniwch y reis ar unwaith a golchwch â dŵr oer. Draeniwch eto a rhowch y reis mewn powlen neu gynhwysydd wedi'i orchuddio. Rhowch yn yr oergell am o leiaf 4 awr
3. Craciwch yr wy i mewn i badell boeth a'i droi-ffrio ar unwaith, gan dorri'r wy yn ddarnau â sbatwla. Tynnwch yr wy o'r badell a'i roi o'r neilltu.
4. Ychwanegwch yr olew llysiâu mewn padell ffrio dros wres canolig i wres uchel. Ychwanegwch y reis wedi'i goginio i'r badell a'i droi-ffrio ar unwaith i sicrhau bod yr holl rawn o reis wedi'u gorchuddio ag olew. Trowch y ffrw am 2 funud yna ychwanegwch yr wy a'i goginio am 1 munud arall.
5. Ychwanegwch y saws soi a pharhewch i droi-ffrio am 1 - 2 funud arall neu nes bod y reis wedi'i aildwymo a'i ffrio yn drylwyr. Ychwanegwch y winwns gwanwyn wedi'u torri os dymunir a'u cymysgu'n drylwyr..

# Vanilla Ice Cream

Serves 3



## Ingredients

120 ml / 4 floz semi skimmed milk  
50g / 2 oz white sugar  
2 tsp vanilla extract  
120ml / 4 floz double cream

## Method

1. In a bowl, combine the semi-skimmed milk, sugar and vanilla extract and mix well
2. In a separate bowl whisk the cream until it becomes thick
3. Add the cream to the milk and sugar mixture and mix well once again
4. Place the mixture into a freezer proof tub and place in the freezer. After about 40 minutes, remove from the freezer, stir the mixture well, breaking up any ice crystals which may have formed. Mix until the mixture becomes soft again
5. Place the tub back in the freezer and repeat the mixing process every 40 - 45 minutes until the ice cream is completely smooth and frozen. At this stage the mixture can be frozen as normal until needed



### Cynhwysion

120ml / 4 owns hylif Llaeth hanner sgim  
50g / 2 owns Siwgr gwyn  
2 llwy de o Dyfyniad fanila  
120 ml / 4 owns hylif Hufen

### Dull

1. Mewn powlen, cyfuno'r dyfyniad llaeth, siwgr a fanila lled-sgim a'i gymysgu'n dda
2. Mewn powlen ar wahân chwisgiwch yr hufen nes ei fod yn tewhau
3. Ychwanegwch yr hufen i'r gymysgedd llaeth a siwgr a'i gymysgu'n dda unwaith eto
4. Rhowch y gymysgedd mewn twb atal rhewgell a'i roi yn y rhewgell. Ar ôl tua 40 munud, tynnwch ef o'r rhewgell, trowch y gymysgedd yn dda, gan chwalu unrhyw grisialau iâ a allai fod wedi ffurfio.
5. Rhowch y twb yn ôl yn y rhewgell ac ailadroddwch y broses gymysgu bob 40 - 45 munud nes bod yr hufen iâ yn hollol esmwyth ac wedi'i rewi. Ar yr adeg hon gellir rhewi'r gymysgedd fel arfer nes bod ei angen

Cymysgwch nes bod y gymysgedd yn dod yn feddal eto

