

Pupur Eidalaidd wedi'i stwffio

Cynhwysion:

1 pupur
1 llwy fwrdd o olew had rêp Prydeinig
120g o friwgig o fron twrci Prydeinig 120g heb lawer o fraster
1/4 winwnsyn bach
1/2 llwy de o gwmin
2 fadarch
200g domatos tun wedi'u torri
1/2 llwy fwrdd o biwrî tomato
1/2 ciwb stoc cyw iâr
Llund llaw o ddail oregano ffres
30g o gaws Prydain e.e. cheddar

Dull:

1. Arddangoswch y technegau torri pont a chrafangau gan ddefnyddio'r cyflwyniad PowerPoint.
2. Dylai'r plant gymhwyso'r technegau hyn i dorri'r winwnsyn a sleisio'r madarch.
3. Cynheswch y popty ymlaen llaw i 190°C / 170°C / nwy marc 5.
4. Arddangoswch sut i ddihadu'r pupur yn ddiogel a'i dorri'n hanner ar ei hyd.
5. Rhwbiwch y pupur gydag ychydig o olew, ei roi ar hambwrdd pobi a'i rostio am 15 munud.
6. Ffriwch y briwgig am 4 munud a'i roi i un ochr.
7. Cynheswch ychydig o olew mewn padell a ffrio'r winwnsyn am 2-3 munud, yna ychwanegwch y cwmin a'r madarch a'u coginio am 3 munud arall.
8. Ychwanegwch y briwgig wedi'i goginio, y tomatos wedi'u torri, piwrî tomato a chiwb stoc a'u coginio am 4 munud.
9. Trowch y dail oregano i mewn.
10. Tynnwch y pupurau o'r popty a'u llenwi â'r gymysgedd briwgig.
11. Gratiwch y caws a'i daenu dros y top.
12. Dychwelwch y pupurau wedi'u stwffio i'r popty am 10 munud.

