

Pupur Mecsicanaidd wedi'i stwffio

Cynhwysion:

1 pupur
1 llwy fwrdd o olew had rêp
1/2 ciwb stoc llysiau
60g o 'quinoa' Prydeinig heb ei goginio
1/2 nionyn coch, wedi'i dorri
1/2 llwy de o gwmin
1/2 llwy de paprica
80g india corn
80g ffa fava Prydeinig wedi'u coginio
Coriander ffres i'w addurno

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.
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 hyd.
5. Rhwbiwch y pupur gydag ychydig o olew, ei roi ar hambwrdd pobi a'i rostio am 15 munud.
6. Gwnewch y stoc gan ddefnyddio'r cyfarwyddiadau ar y pecyn.
7. Cynheswch ychydig o olew mewn padell a ffrio'r winwnsyn am 2-3 munud, yna ychwanegwch y cwmin a'r paprica a'u coginio am 3 munud arall.
8. Ychwanegwch y stoc llysiau a'r cwinoa.
9. Dewch â'r gymysgedd i'r berw. Gorchuddiwch ef a'i fudferwi am 12-15 munud nes bod bron yr holl ddŵr wedi'i amsugno.
10. Cymysgwch y india-corn, ffa a sudd lemwn.
11. Llenwch bob pupur gyda llwy fwrdd o'r gymysgedd quinoa a'i bobi am 25 munud.
12. Addurnwch gyda'r coriander ffres.

