

Salad draenogyn môr ffrwythaidd

Cynhwysion

200g o nwdls wedi'u coginio ac wedi oeri
1 moron, gan dorri'r ddau ben
200g can o eirin gwlanog mewn sudd naturiol, wedi'u draenio
1 ffon seleri
Llond llaw fach o goriander
30ml o sesnad braster isel
1 ffild draenog y môr, wedi'i goginio



Offer

Powlen gymysgu, briwfrdd, pliciwr, gratiwr, cylllell llysiau, fforc, 2 lwy cymysgu, 4 powlen weini fechan.

Dull

1. Rhowch y nwdls yn y bowlen gymysgu.
2. Pliciwch a gratiwch y moron (plentyn gydag oedolyn)
3. Ychwanegwch y moron at y nwdls
4. Torrwch yr eirin gwlanog yn ddarnau a'u rhoi yn y bowlen
5. Sleisiwch y seleri yn denau a'u rhoi yn y bowlen (cymorth athro/athrawes gyda'r gyllell llysiau)
6. Torrwch y coriander yn ddarnau dros y bowlen
7. Arllwyswch y sesnad a chymysgu popeth gan ddefnyddio dwy lwy (codwch y nwdls er mwyn cymysgu'r sesnad)
8. Rhannwch y nwdls rhwng 4 powlen
9. Gyda llaw, torrwch y draenogyn môr a'u rhannu ar bob powlen o nwdls

Ar gyfer:

4 plentyn

Awgrymiadau:

Ychwanegwch lysiau eraill at eich salad draenogyn môr e.e. pupur, madarch, yd melys.

Gallwch ddefnyddio draenogyn môr wedi rhewi.

Defnyddiwch bysgod eraill ar gyfer eich salad e.e. macrell coch.

Cyngor da:

Sut i goginio eich draenogyn môr

1. Cynheswch y ffwrn i 200°C neu nod nwy 6.
2. Lapiwch y draenogyn môr mewn ffoil a'i roi ar hambwrdd pobi.
3. Pobwch am 10-15 munud.
4. Tynnwch o'r ffwrn a'i adael i oeri.