

Parseli lleden a phupur

Cynhwysion

- 2 sibols/slodj
- ½ pupur coch, heb hadau
- ½ pupur oren, heb hadau
- 3-4 deilen basil
- 2 ffiled lleden, wedi'u haneru (4 darn)



Offer

Siswrn cegin, powlen gymysgu, briwfwydd, llwy gymysgu, 4 darn o ffoil pobi (pob darn yn ddigon mawr i lapio darn o bysgodyn), hambwrdd pobi, menyg ffwrn, ffon coctel.

Dull

1. Cynheswch y ffwrn i 200°C neu nod nwy 6.
2. Torrwch y sibols/slodj i'r bowlen gymysgu.
3. Torrwch y pupur yn ffyn ac yna yn ddarnau mân gan ddefnyddio'r siswrn.
4. Rhowch y pupur yn y bowlen.
5. Torrwch y dail basil i'r bowlen.
6. Cymysgwch y cynhwysion gyda'i gilydd.
7. Rhowch ddarn o'r pysgodyn ar ganol pob darn o ffoil.
8. Defnyddiwch lwy i roi'r cymysgedd pupur dros y pedwar darn o bysgod.
9. Clymwch y ffoil dros pob darn o bysgod fel bod y pysgodyn wedi'i selio ynddo.
10. Rhowch y parseli ar yr hambwrdd pobi.
11. Coginiwch yn y ffwrn am 20-25 munud (Oedolyn).
12. Tynnwch o'r ffwrn a thyllu'r ffoil fel bod yr ager yn diflannu (Oedolyn).
13. Oerwch am 5 munud.
14. Gweinwch y pysgod yn y parseli ffoil.

Ar gyfer:

4 plentyn.

Awgrymiadau:

Ychwanegwch ychydig o bupur du i'r lleden a'r llysiau cyn i chi gau'r parcel i'w goginio.
Gweiniwch gyda salad pasta, llysiau.