

Cawl llysiau llawn egni / calonog

Cynhwysion:

- 1 llwy fwrdd o olew blodyn yr haul, olew llysiau neu olew had rêp
- 1 nionyn, wedi'i dorri'n fân
- 2 ewin garlleg, wedi'i dorri'n fân
- 1 tatws melys, wedi'i dorri'n fân
- 200/250g llysiau caserol cymysg
- 50g (llond dwrn yr un o ffacbys a phasta sych)
- 2 llond llwy fwrdd o berlysiau cymysg
- 1 llwy fwrdd o baprica
- 2 lwy fwrdd o biwrî tomato
- 1 400g tun o domatos
- 1 stoc halen isel
- Cwpl o stribedi o gyw iâr wedi'u coginio neu ham (dewisol)

Offer:

- Bwrdd torri
- Cyllell
- Sosban fawr
- Llwy fawr
- Llwy fawr
- Blender (dewisol)
- Garlleg yn ei falu (dewisol)
- Popty araf (dewisol)

* * Mae'r rysâit hon yn ganllaw y gallwch ei ychwanegu at neu gymryd ymaith unrhyw gynhwysion sy'n gweddu i'ch dewisiadau unigol * *

Dewch i Goginio!
Come and Cook!

