

Cyw iâr a Bacwn Italiano



Cynhwysion (ar gyfer 4-6)

- 400g o ddarnau o gyw iâr wedi torri'n ddarnau
- 150g bacwn cigog wedi torri'n ddarnau
- Llysiau cymysg wedi'i torri'n fân :e.e.
1 nionyn, 2 ddarn o seleri, 2 foronen, 1 cennin,
100g madarch, 100g tatws melys, 1 darn o garlleg,
1 pupur coch
- 1 llwy fwrdd piwrî tomato
- 1 tun mawr o domatos tun
- 300ml o stoc llysiau
- 1 llwy de o berlyisiau cymysg
- 1 llwy de o paprika
- 2 lwy fwrdd o olew olewydd

Cyfarwyddiadau coginio

- Cynheswch yr olew olewydd a choginiwch y cyw iâr a bacwn am 10 munud.
- Ychwanegwch y llysiau a'u coginio am 10 munud arall.
- Ychwanegwch y tomato piwrî, a'r perlyisiau a'i droi am 5 munud, yna ychwanegwch y stoc llysiau a thomatos tun.
- Gadewch i'r gymysgedd ferwi am 40 munud ar wres canolig gan ei droi yn gyson rhag iddo gydio.
- Sicrhewch fod y cyw iâr wedi coginio'n drylwyr ac yna gweinwch gyda reis brown.

Dewis Llysieuol - Defnyddio 1 tun mawr o ffag bys (chick peas) a thin bach o ffa pob yn lle y darnau cyw iâr a chig moch.

Chicken and Bacon Italiano



Ingredients (4-6 people)

- 400g Diced Chicken
- 150g Diced Bacon
- Chopped vegetables : e.g. 1 onion, 2 sticks of celery, 2 carrots, 1 leek, 100g mushrooms, 100g o sweet potato, 1 red pepper
- 1 tablespoon of tomato purée
- 1 large tin of tomatoes
- 300ml vegetable stock
- 1 teaspoon mixed herbs
- 1 teaspoon paprika
- 2 tablespoon of olive oil

Cooking instructions

- Heat the olive oil and cook chicken and bacon for 10 minutes.
- Add the chopped vegetables and cook for further 10 minutes add the tomato purée and stir for 5 minutes.
- Add the vegetable stock and tinned tomatoes and boil over a medium heat for 40 minutes – keep stirring to avoid it sticking to the pan.
- Check that the meat is fully cooked before serving with brown rice.

Vegetarian option: - Use a large tin of chickpeas and a small tin of baked beans instead of chicken and bacon.