

HEALTHY, HAPPY

&

WELSH!



IACHUS, HAPUS

&

CHYMREIG!



HEALTHY RECIPES * RYSETIAU IACH



WWW.COOKINGTOGETHER.CO.UK

WWW.COOKINGTOGETHER.CO.UK

FOLLOW US:
DILYNWCH NI:



Cooking Together Wales



@cook_together1



Cookingtogetherwales



HEALTHY RECIPES * RYSETIAU IACH



WWW.COOKINGTOGETHER.CO.UK

Leek & Potato Soup

INGREDIENTS (serves 6)

1 tablespoon vegetable oil
2 onions – peeled and sliced thinly
1 stick celery – finely chopped
2 medium leeks – washed and sliced
1 medium potato – peeled and diced
1 teaspoon dried parsley
900ml (1½ pints) water
½ low salt vegetable **stock** cube
black pepper

EQUIPMENT

chopping board
sharp knife
vegetable peeler
large saucepan
measuring jug
weighing scales
tablespoon
teaspoon
hand blender
ladle
serving bowls

METHOD

1. Heat the oil in a large saucepan over a medium heat and gently fry the onions, celery and leek for 5 minutes until they start to soften.
2. Add the potato, parsley, water and stock cube to the pan and bring to the boil. Reduce the heat and simmer for 20 minutes until the vegetables are soft.
3. Remove from the heat and cool slightly, then blend until smooth.
4. Season to taste with black pepper and serve with a sprinkling of parsley (optional).

ALLERGY AWARENESS!

This recipe contains: Mustard, Milk, Soya (in stock)



Cawl Cennin a Thatws

CYNHWYSION (digon i 6)

- 1 llwy fwrdd o olew llysiau
- 2 winwnsyn - wedi'u plicio a'u sleisio'n denau
- 1 ffon seleri - wedi'i dorri'n fân
- 2 genhinen ganolig - golchi a'u sleisio
- 1 daten ganolig - wedi'i phlicio a'i deisio
- 1 llwy de persli sych
- 900ml(1½ peint) dŵr
- ½ stoc ciwb llysiau halen isel
- pupur du

OFFER

- bwrdd torri
- cyllell finiog
- pliciwr llysiau
- sosban fawr
- jwg fesur
- clorian
- llwy fwrdd
- llwy de
- cymysgydd llaw
- lletwad
- powlenni gweini

DULL

1. Cynheswch yr olew mewn sosban fawr dros wres canolig a ffrïo'r winwns, seleri a chennin am 5 munud nes eu bod yn dechrau meddal.
2. Ychwanegwch y tatws, persli, dŵr a chiwb stoc i'r badell a dod â'r cyfan i'r berw. Trowch y gwres i lawr a'i fudferwi am 20 munud nes bod y llysiau'n feddal.
3. Tynnwch oddi ar y gwres i oeri ychydig, yna cymysgwch nes yn llyfn.
4. Ychwanegwch bupur du i roi blas a'i weini gyda mymryn o bersli (dewisol).

YMWYBYDDIAETH ALERGEDD!

Mae'r rysâit hon yn cynnwys: Mwstard, Llaeth, Soia (mewn stoc)



HEALTHY RECIPES * RYSETIAU IACH



WWW.COOKINGTOGETHER.CO.UK

Savoury Welsh Cakes

INGREDIENTS (makes 10-12)

250g self raising flour
100g margarine
50g reduced fat mature cheddar cheese – finely grated
½ teaspoon mixed herbs
1 large egg - beaten
flour for rolling

EQUIPMENT

mixing bowl
table knife
teaspoon
rolling pin
table knife
small bowl
fork
8cm pastry cutter
non-stick frying pan
palette knife
cooling rack

METHOD

1. Put the flour and margarine into the mixing bowl. Using a table knife cut the margarine/butter into small pieces.
2. With your fingertips, rub the margarine/butter into the flour until it resembles breadcrumbs. Add the cheese and mixed herbs. Stir to combine ingredients. Make a 'well' in the centre.
3. Crack the egg into the small bowl* and beat it with the fork. Add enough egg to the dry mixture to form a dough. (*Always wash your hands thoroughly after touching raw egg.)
4. Shape the dough into a round and place on a floured work surface. Roll the dough to 1cm thickness. With the cutter, press out 10 – 12 individual circles.
5. Heat the frying pan and cook the Welsh Cakes for 3 – 4 minutes each side. Reduce the heat if they brown too quickly. This will allow the inside to cook through thoroughly.
6. Serve warm with a bowl of homemade soup.

ALLERGY AWARENESS!

This recipe contains: cereals containing gluten, milk, egg



Pice ar y Maen Sawrus

CYNHWYSION (yn gwneud 10-12)

250g **blawd** hunan codi

100g **margarîn**

50g o **cheddar** aeddfed braster is - wedi'i gratio'n fân

½ llwy de o berlyisiau cymysg

1 **wy** mawr - wedi'i guro

blawd ar gyfer rhoio

OFFER

powlen gymysgu

cylllell fwrdd

llwy de

rholbren

cylllell fwrdd

powlen fach

fforc

torrwr crwst 8cm

padell ffrio drom

cylllell balet

rac oeri

DULL

1. Rhowch y blawd a'r margarin i mewn i'r bowlen gymysgu. Gan ddefnyddio cylllell fwrdd torrwrch y meny yn ddarnau bach.
2. Gyda eich bysedd, rhwbiwch y margarin i mewn i'r blawd nes ei fod yn debyg i friwsion bara. Ychwanegwch y caws a'r perlyisiau cymysg. Cymysgwch i gyfuno cynhwysion. Gwnewch bant yn y canol.
3. Torrwrch yr wy i mewn i'r bowlen fach* a churwch gyda'r fforc. Ychwanegwch ddigon o wy at y gymysgedd sych i ffurfio toes. (* Golchwch eich dwylo bob tro yn drylwyr ar ôl cyffwrdd wyau amrwd.)
4. Siapiwch y toes i mewn i rownd a rhowch ar arwyneb gwaith blawdiog. Rholiwch y toes i drwch 1.5cm. Gyda'r torrwr, pwyswch allan 10-12 o gylchoedd unigol.
5. Cynheswch y llech bobi a choginiwch y Pic ear y Maen am 3 - 4 munud bob ochr. Trowch y gwres i lawr os ydynt yn frown yn rhy gyflym. Bydd hyn yn caniatáu i'r tu mewn i goginio yn drylwyr.
6. Gweinwch yn gynnes gyda bowlen o gawl cartref.

YMWYBYDDIAETH ALERGEDD!

Mae'r rysâit hon yn cynnwys: grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten, llaeth, wyau



HEALTHY RECIPES * RYSETIAU IACH



WWW.COOKINGTOGETHER.CO.UK

St David's Day Jackets

INGREDIENTS (serves 2)

- 2 clean, medium-sized baking potato
- 1 small leek – thinly sliced
- 1 teaspoon vegetable oil
- 40g Caerphilly **cheese** – grated
- ¼ teaspoon dried sage
- ½ teaspoon dried parsley
- ¼ teaspoon Dijon **mustard**
- ground black pepper
- 2 tablespoons fresh wholemeal **breadcrumbs** – optional

EQUIPMENT

- chopping board
- saucepan and lid
- sharp knife
- vegetable knife
- graters
- teaspoon
- mixing bowl
- fork
- 2 silver foil trays
- baking tray

METHOD

1. Wash the potatoes and prick all over with a fork. Place in the microwave and cook on high for 9-10 minutes until the potatoes are soft. Remove from the microwave and cool slightly.
2. Preheat the oven to 190°C. Slice the leek and cook in the vegetable oil until soft but not brown.
3. Cut the potatoes in half and hollow each side out using a teaspoon. Place the cooked potato in a mixing bowl and mash thoroughly. Add the leek, 30g cheese, herbs, mustard and black pepper and mix well.
4. Spoon the potato mixture back into the potato skins pressing down well with a teaspoon. The sprinkle with the remaining cheese and 1 teaspoon of breadcrumbs (optional).
5. Put the potatoes on a baking tray and bake in the oven for 10-15 minutes until the potato is piping hot and the top is golden brown. Alternatively, place them under a medium heat grill and cook until the potato is piping hot the top is golden brown.

ALLERGY AWARENESS!

This recipe contains: milk, mustard, cereals containing gluten



Tatws Pôb Dydd Gŵyl Dewi

CYNHWYSION (yn gwasanaethu 2)

250g **blawd** hunan codi
100g **margarîn**
50g o **cheddar** aeddfed braster is - wedi'i gratio'n fân
½ llwy de o berlysiau cymysg
1 **wy** mawr - wedi'i guro
blawd ar gyfer rhoio

OFFER

bwrdd torri
sosban â chaead
cyllell finiog
gratiwr
llwy de
powlen gymysgu
fforc
2 hambyrddau ffoil arian
hambwrdd pobi

DULL

1. Golchwch y tatws a'u pigo gyda fforc. Rhowch yn y microdon a choginiwch yn uchel am 9-10 munud nes bod y tatws yn feddal. Tynnwch o'r microdon ac oeri ychydig.
2. Cynheswch y popty i 190°C. Torrwch y gennhinen a'i choginio yn yr olew llysiau nes ei bod yn feddal ond nid yn frown.
3. Torrwch y tatws yn eu hanner a gwagiwch bob ochr allan drwy ddefnyddio llwy de. Rhowch y tatws wedi'u coginio mewn powlen gymysgu a'u stwmsio'n drylwyr. Ychwanegwch y cennin, caws (30g), perlysiau, mwstard a phupur du a'u cymysgu'n dda.
4. Rhowch y gymysgedd tatws yn ôl yn y croen tatws a phwyswch i lawr yn dda gyda llwy de. Rhannwch y caws sy'n weddill drostynt ac 1 llwy de o friwsion bara (dewisol).
5. Rhowch y tatws ar hambwrdd pobi a'u pobi yn y ffwrn am 10-15 munud nes bod y tatws yn chwilioeth ac yn frown euraidd. Neu, rhowch nhw o dan ril gwres canolig a'u coginio nes eu bod yn barod.

YMWYBYDDIAETH ALERGEDD!

Mae'r rysâit hon yn cynnwys: grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten, llaeth, mwstard



HEALTHY RECIPES * RYSETIAU IACH



WWW.COOKINGTOGETHER.CO.UK

Glamorgan Sausages

INGREDIENTS (serves 2)

- 1 small leek – thinly sliced
- 1 teaspoon vegetable oil
- 1 large jacket potato – cooked and cooled
- 50g Caerphilly **cheese** – grated
- ½ teaspoon dried sage
- ½ teaspoon dried parsley
- ½ teaspoon Dijon **mustard**
- 100g fresh wholemeal breadcrumbs
- ground black pepper
- egg – beaten

EQUIPMENT

- saucepan and lid
- sharp knife
- chopping board
- wooden spatula
- fork
- teaspoon
- small bowl
- plate
- baking tray

METHOD

1. Heat the oven to 200°C/Gas 6. Cook the leeks in the vegetable oil until soft but not brown.
2. Scoop out the flesh of the potato into a mixing bowl (save the skins for later – see Handy Hint!) and mash until smooth. Add the cheese, cooked leeks, sage, parsley, mustard, 50g breadcrumbs and pepper. Mix thoroughly using a fork.
3. Divide the mixture into 4 even-sized pieces and shape into sausage (cylinder) shapes, 7 - 8cm long, or 4 small round 'fishcake' shapes.
4. Dip each sausage into the beaten egg and coat in breadcrumbs.
5. Place on to a greased baking tray and bake for 15 minutes until golden-brown.

HANDY HINT!

For crispy potato skins, sprinkle a little extra cheese onto the skins and bake in the oven for 10 minutes.

ALLERGY AWARENESS!

This recipe contains: milk, cereals containing gluten, mustard, egg



Selsig Morgannwg

CYNHWYSION (yn gwasanaethu 2)

- 1 cennhinen fach - wedi'i sleisio'n denau
- 1 llwy de o olew llysiau
- 1 taten bob fawr – wedi ei choginio ac oeri
- 50g **Caws** Caerffili - wedi'i gratio
- ½ llwy de o saets sych
- ½ llwy de o bersli sych
- ½ llwy de **mwstard** Dijon
- 100g briwsion **bara** gwenith cyflawn pupur du
- 1 **wy** - wedi'i guro

OFFER

- sosban a chaead
- cyllell finiog
- bwrdd torri
- sbatwla pren
- fforc
- llwy de
- powlen fach
- plât
- hambwrdd pobi

DULL

1. Cynheswch y popty i 200°C / Nwy 6. Coginiwch y gennhinen yn yr olew llysiau nes ei bod yn feddal ond nid yn frown.
2. Torrwch yn daten i mewn i fowlen gymysgu a stwnsiwch tan yn llyfn (achubwch y croen - gweler **Awgrym Handy**). Ychwanegwch y caws, cennin, saets, phersli, mwstard, 50g briwsion bara a phupur. Cymysgwch yn drylwyr gan ddefnyddio fforc.
3. Rhannwch y gymysgedd yn 4 o ddarnau yn un maint a'u ffurfio i siap selsig (silindr), 7 - 8cm o hyd, neu 4 siap bach cwn (fel teisennau).
4. Rhowch bob selsygen i mewn i'r wy wedi'i guro ac yna i mewn i'r briwsion bara.
5. Rhowch a'r hambwrdd pobi gydad ychydig olew arno am 15 munud nes eu bod yn frown euraidd.

AWGRYM HANDY

Ar gyfer croeniau tatws, taenwch ychydig o gaws ychwanegol ar y croeniau a'u pobi yn y popty am 10 munud

YMWYBYDDIAETH ALERGEDD!

Mae'r rysâit hon yn cynnwys: grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten, llaeth, mwstard, wyau



HEALTHY RECIPES * RYSETIAU IACH



WWW.COOKINGTOGETHER.CO.UK

Chicken, Leek and Mushroom Pasta Bake

INGREDIENTS (serves 4)

300g wholemeal **pasta**
1 dessertspoon vegetable oil
2 chicken breasts – cut into small pieces
1 onion – finely chopped
2 leeks – sliced thinly
100g mushrooms – sliced thinly
2 cloves garlic
100g low fat cream cheese
½ teaspoon mixed herbs
½ teaspoon Dijon **mustard**
25g plain **flour**
80ml **milk**
1 reduced salt vegetable **stock cube**
250ml water
75g peas
75g reduced fat Welsh cheddar **cheese**

EQUIPMENT

2 large saucepans
chopping board
sharp knife
dessertspoon
teaspoon
grater
casserole dish

METHOD

1. Pre-heat oven to 190°C. Bring a large pan of water to the boil, stir in the pasta and return to the boil. Turn down and simmer for about 12 minutes until cooked. Drain and set aside.
2. Whilst the pasta is cooking, heat the oil in the other saucepan. Add the chicken and cook for 8-10 minutes over a medium heat until cooked. Remove from the pan and set aside.
3. Add the onions and leeks to the pan. Gently fry until softened and then add the mushrooms and garlic. Cook for a further 2 minutes
4. Add the cream cheese, herbs, flour and milk to the pan and stir well together with the vegetables until there are no lumps. Add the stock and keep stirring until the sauce has thickened.
5. Add the chicken, drained pasta and peas to the pan. Stir thoroughly, then transfer the contents of the to a casserole dish and top with the grated cheese.
6. Bake for about 20 minutes until the cheese has melted on top and is golden brown. Serve with extra vegetables or a mixed leaf green salad.

ALLERGY AWARENESS!

This recipe contains: cereals containing gluten, milk, mustard



Pasta Pôb - Cyw iâr, Cennin a Madarch

CYNHWYSION (digon i 4)

300g **pasta** gwenith cyflawn
1 llwy bwdin olew llysiau
2 frest cyw iâr – wedi'u torri yn ddarnau bach
1 winwnsyn - wedi'i dorri'n fân
2 gennhinen - wedi'u sleisio'n denau
100g madarch - wedi'u sleisio'n denau
2 ewin garlleg - wedi'u malu
100g caws hufen, braster isel
½ llwy de o berlysiâu cymysg
½ llwyd de **mwstard** Dijon
25g blawd **plaen**
80ml llaeth hanner sgim
1 ciwb **stoc llysiau** halen isel
250ml o ddŵr
75g pys
75g **caws** cheddar Cymreig braster isel- wedi'i gratio

OFFER

2 sosban fawr
bwrdd torri
cyllell finiog
llwy bwdin
llwy de
gratiwr
dysgl gaserol

DULL

1. Cynheswch y popty i 190°C. Dewch a sosban fawr o ddŵr i'r berw, ychwanegwch y pasta a'i ddychwelyd i'r berw. Trowch i lawr a'i ferwi'n araf am tua 12 munud nes eu coginio. Draeniwch a neilltuwch.
2. Tra bod y pasta'n coginio, gwreswch yr olew yn y sosban arall. Ychwanegwch y cyw iâr a'i goginio am 8-10 munud dros wres canolig nes ei fod wedi'i goginio. Tynnwch o'r sosban a'i neilltuo.
3. Ychwanegwch y winwns a'r cennin i'r badell. Ffriwch yn ysgafn ac yna ychwanegwch y madarch a'r garlleg. Coginiwch am 2 funud arall
4. Ychwanegwch y caws hufen, y perlysiâu, y mwstard, y blawd a'r llaeth i'r sosban a'u troi'n dda ynghyd â'r llysiau nes bod yna ddim lymphiau. Ychwanegwch y stoc a'i droi'n gyflym nes bod y saws wedi tewhau.
5. Ychwanegwch y cyw iâr, y pasta wedi'i ddraenio a'r pys i'r sosban. Cymysgwch yn drylwyr, yna trosglwyddwch y cynnwys i ddysgl gaserol a thaenwch â'r caws wedi i gratio.
6. Coginiwch am tua 20 munud nes fod y caws wedi toddi ar ben a'i fod yn frown euraidd. Gweinwch gyda llysiau ychwanegol neu salad gwyrdd dail cymysg.

YMWYBYDDIAETH ALERGEDD!

Mae'r rysâit hon yn cynnwys: grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten, llaeth, mwstard



Leek, Ham & Cheese Tartlets

INGREDIENTS (makes 12)

3 tablespoons vegetable oil
1 leek – trimmed and thinly sliced
6 slices wholemeal **bread**
2 slices ham – torn
75g reduced fat mature cheddar **cheese**

EQUIPMENT

chopping board
sharp knife
saucepan
wooden spoon
grater
teaspoon
rolling pin
pastry cutter
pastry brush
12 hole bun tin

METHOD

1. Heat the oven to 200°C/Gas 6.
2. Place 1 tablespoon of oil in the saucepan. Gently fry the leeks until they are softened and just beginning to brown. Then set aside to cool.
3. With a rolling pin, roll each slice of bread until flattened. Cut 2 circles from each slice (save the leftover pieces for making fresh breadcrumbs for another recipe).
4. Lightly brush both sides of each bread circle with the remaining oil and place them in the bun tin. Press down to form a case or lining for the filling.
5. Spoon a teaspoon of the cooked leek into each of the bread cases, add some ham and sprinkle with a little cheese.
6. Bake the tartlets for 10-15 minutes or until the bread is crisp and browned and the cheese has melted. Serve warm.

ALLERGY AWARENESS!

This recipe contains: cereals containing gluten, milk



Tartennau Cennin, Ham a Chaws

CYNHWYSION (gwneud 12)

- 3 llwy fwrdd o olew llysiau
- 1 genhinen – wedi'i thocio a sleiso'n denau
- 6 tafell o fara gwenith cyflawn
- 3 tafell ham – wedi'u rhwygo
- 75g caws cheddar aeddfed llai o fraster

OFFER

- bwrdd torri
- cyllell finio
- sosban
- llwy bren
- gratiwr
- llwy de
- rholbren
- torrwr crwst
- brwsh crwst
- tun bynsen 12 twll

DULL

1. Cynheswch y popty i 200oC / nwy 6.
2. Rhowch 1 llwy fwrdd o olew yn y sosban. Yn ofalus, ffrwch y cennin nes eu bod yn feddal ac yn dechrau brownio. Yna gosodwch o'r neilltu i oeri.
3. Gyda rholbren, rholiwch pob tafell o fara nes yn fflat. Torrwch 2 gylch o bob sleisen (achubwch y darnau sydd dros ben ar gyfer gwneud briwsion bara ffres ar gyfer rysâit arall).
4. Brwsiwch ddwy ochr pob cylch o fara gyda gweddill yr olew a'u gosod yn y tun bynsen. Gwasgwch i lawr i ffurfio achos neu leinin dros y llenwad.
5. Rhowch llwy de o gennin wedi'u coginio mewn i bob un o'r tartennau bara, ychwanegwch ychydig o ham ac ychwanegwch ychydig o gaws.
6. Pobwch y tartenni am 10-15 munud neu nes fod y bara yn grimp ac wedi brownio a'r caws wedi toddi. Gweinwch yn gynnes.

YMWYBYDDIAETH ALERGEDD!

Mae'r rysâit hon yn cynnwys: grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten, llaeth



HEALTHY RECIPES * RYSETIAU IACH



WWW.COOKINGTOGETHER.CO.UK

Welsh Cakes

INGREDIENTS (makes 10-12)

250g self raising flour
100g margarine
50g caster sugar
75g currants and sultanas - mixed
½ teaspoon mixed spice
1 egg - beaten
flour for rolling

EQUIPMENT

mixing bowl
table knife
teaspoon
rolling pin
table knife
small bowl
fork
8cm pastry cutter
bakestone (griddle or heavy frying pan)
palette knife

METHOD

1. Put the flour and margarine into the mixing bowl. Using a table knife cut the margarine into small pieces.
2. With your fingertips, rub the margarine into the flour until it resembles breadcrumbs. Add the sugar, dried fruit and mixed spice. Stir to combine ingredients. Make a 'well' in the centre.
3. Crack the egg into the small bowl* and beat it with the fork. Add enough egg to the dry mixture to form a dough. (*Always wash your hands thoroughly after touching raw egg.)
4. Shape the dough into a round and place on a floured work surface. Roll the dough to 1.5cm thickness. With the cutter, press out 10 – 12 individual circles.
5. Heat the bakestone and cook the Welsh Cakes for 3 – 4 minutes each side. Reduce the heat if they brown too quickly. This will allow the inside to cook through thoroughly.
6. Serve hot or cold, sprinkled with a little caster sugar or cinnamon.

ALLERGY AWARENESS!

This recipe contains: cereals containing gluten, milk, egg



Pice ar y Maen

CYNHWYSION (yn gwneud 10-12)

250g **blawd** hunan codi

100g **margarîn**

50g siwgr caster

75g cyrens a syltanas - cymysg

½ llwy de sbeis cymysg

1 **wy** - wedi'i guro

blawd ar gyfer rhoio

OFFER

powlen gymysgu

cylllell fwrdd

llwy de

rholbren

cylllell fwrdd

powlen fach

fforc

torrwr crwst 8cm

llech bobî(radell neu badell ffrio drom)

cylllell balet

DULL

1. Rhowch y blawd a'r margarin i mewn i'r bowlen gymysgu. Gan ddefnyddio cylllell fwrdd torrwrch y menynd yn ddarnau bach.
2. Gyda eich bysedd, rhwbiwch y menynd i mewn i'r blawd nes ei fod yn debyg i friwsion bara. Ychwanegwch y siwgr, ffrwythau sych a sbeis cymysg. Cymysgwch i gyfuno cynhwysion. Gwnewch bant yn y canol.
3. Torrwrch yr wy i mewn i'r bowlen fach * a church gyda'r fforc. Ychwanegwch ddigon o wy at y gymysgedd sych i ffurfio toes. (* Golchwch eich dwylo bob tro drylwyr ar ôl cyffwrdd wyau amrwd.)
4. Siapiwch y toes i mewn i rownd a rhowch ar arwyneb gwaith blawdiog. Rholiwch y toes i drwch 1.5cm. Gyda'r torrwr, pwyswch allan 10-12 o gylchoedd unigol.
5. Cynheswch y llech bobî a choginiwch y Pic ear y Maen am 3 - 4 munud bob ochr. Trowch y gwres i lawr os ydynt yn frown yn rhy gyflym. Bydd hyn yn caniatáu i'r tu mewn i goginio yn drylwyr.
6. Gweinwch yn boeth neu'n oer, taenellwch gydag ychydig o siwgr mân.

YMWYBYDDIAETH ALERGEDD!

Mae'r rysâit hon yn cynnwys: grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten, llaeth, wyau



HEALTHY RECIPES * RYSETIAU IACH



WWW.COOKINGTOGETHER.CO.UK

Traditional Barabrith

INGREDIENTS (makes 8 rolls/shapes)

100ml milk
50ml water
1 teaspoon honey
1 tablespoon vegetable oil
225g strong plain flour
1 x 7g sachet easy-bake (microfine) yeast
1 teaspoon mixed spice
75g mixed fruit
milk for glazing

EQUIPMENT

saucepan
mixing bowl
measuring jug
tablespoon
wooden spoon
flour dredger
baking tray – floured
pastry brush
cooling wire

METHOD

1. Place the milk, water and honey in a saucepan and heat gently until the honey has dissolved. Then add the oil and set aside until the liquid is just warm to the touch.
2. Place the flour, yeast, mixed spice and mixed fruit in the mixing bowl and make a 'well' in the centre. Add all the warm liquid and mix with a wooden spoon to a soft dough. Sprinkle the work surface with flour and knead the dough until it is smooth and springy to the touch.
3. Divide the dough into 8 pieces. Shape each piece into oval rolls. Heat the oven to 200°C /Gas 6.
4. Place the rolls on a baking tray and set it aside in a warm place to rise to twice its size. Brush the surface with milk and bake for 20 minutes until golden-brown and sounding hollow when tapped underneath.

ALLERGY AWARENESS!

This recipe contains: cereals containing gluten, milk



Barabrith Traddodiadol

CYNHWYSION (yn gwneud 8 siap)

100ml Ilaeth
50ml dŵr
1 llwy de o fêl
1 llwy fwrdd olew llysiâu
225g o **flawd** plaen cryf
1 x sachet 7g **burum** pobi hawdd (microfine)
1 llwy de sbeis cymysg
75g ffrwythau cymysg
Ilaeth ar gyfer brwsio

OFFER

sosban
powlen gymysgu
jwg fesur
llwy fwrdd
llwy bren
ysgeintiwr blawd
tun pobi - blawdiog
brwsh crwst
gwifren oeri

DULL

1. Rhowch y Ilaeth, mêl a dŵr mewn sosban a'u cynhesu'n ysgafn iawn nes bod y mêl wedi toddi. Ychwanegwch yr olew a rhowch o'r neilltu i oeri nes ond yn gynnes I gwffwrdd.
2. Rhowch y blawd, burum, sbeis cymysg a ffrwythau cymysg yn y bowlen gymysgu a gwnewch dwll 'yn y canol. Ychwanegwch yr holl hylif cynnes a chymysgwch gyda llwy bren i wneud toes meddal. Taenwch yr wyneb gweithio gyda blawd a thyluniwch y toes nes ei fod yn llyfn i'w gyffwrdd.
3. Rhannwch y toes yn 6 o ddarnau. Siapiwch bob darn i mewn i roliau hirgrwn. Cynheswch y ffwrn i 200oC / nwy 6.
4. Rhowch y rholiau ar dun pobi a'i gosod o'r neilltu mewn lle cynnes i godi i ddwywaith ymaint. Brwsiwch yr wyneb gyda Ilaeth a'u pobi am 20 munud nes yn euraidd ac yn swinio'n wag pau fyddwch yn tapio oddi tanynt.

YMWYBYDDIAETH ALERGEDD!

Mae'r rysâit hon yn cynnwys: grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten, Ilaeth



HEALTHY RECIPES * RYSETIAU IACH



WWW.COOKINGTOGETHER.CO.UK

Pwddin Barabrith

INGREDIENTS (seves 4)

- 3 Traditional **Barabrith** rolls – thinly sliced
- 1 banana – sliced
- 40g butter or margarine
- 500ml milk
- 3 eggs
- 20g caster sugar
- 20g demerara sugar

EQUIPMENT

- chopping board
- sharp knife
- table knife
- measuring jug
- fork
- ovenproof dish

METHOD

1. Heat the oven to 200°C/Gas 6.
2. Butter the bread and layer into the oven-proof dish with the banana.
3. In a measuring jug, lightly beat the eggs and add the caster sugar. Then add the milk to the egg mixture and beat again.
4. Pour the egg mixture onto the bread in the dish. Sprinkle with Demerara sugar and leave to stand for 10 minutes.
5. Bake in the oven for 25 minutes until set and golden-brown.

ALLERGY AWARENESS!

This recipe contains: cereals containing gluten, milk, egg



Pwddin Barabrith

CYNHWYSION (digon i 4)

3 o roliau barabrith traddodiadol - wedi'u sleisio'n denau
1 banana, wedi'i sleisio
40g menynd neu fargarin
500ml Llaeth
3 wy
25g siwgr caster
25g siwgr demerara

OFFER

bwrdd torri
cyllell finiog
cyllell fwrdd
jwg fesur
fforc
dysgl yn addas i'r ffwrn

DULL

1. Cynheswch y popty i 200°C / Nwy 6.
2. Taenwch y barabrith â menynd a'i roi i mewn yn y ddysgl gyda'r banana.
3. Mewn jwg fesur, curwch yr wyau'n ysgafn ac ychwanegwch y siwgr caster. Yna ychwanegwch y llaeth i'r gymysgedd wy a'i guro eto.
4. Arllwyswch y gymysgedd wy dros y bara yn y ddysgl. Taenwch gyda siwgr Demerara a'i adael i sefyll am 10 munud.
5. Coginiwch yn y ffwrn am 25 munud nes iddo droi'n frown-auraid.

YMWYBYDDIAETH ALERGEDD!

Mae'r rysait hon yn cynnwys: grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten, llaeth, wyau



HEALTHY RECIPES * RYSETIAU IACH



WWW.COOKINGTOGETHER.CO.UK