

Amser coginio...
Koftas sbeislyd
cig oen Cymru

Time to cook...
Spicy Welsh
Lamb Koftas



Bwyd llawn sbeisiau o'r
Dwyrain Canol yw Koftas,
ac mae'n hawdd eu coginio
i'r teulu a ffrindiau!

Holwch eich cigydd am
friwrig Oen Cymreig
braster isel.

Koftas are a Middle Eastern
dish packed full of spices
and easy to make for
friends and family!

Ask your local butcher for
the lean Welsh Lamb mince.

Mae'n gwneud 8 kofta neu fwy o rai bach
Amser coginio tua 15 munud

Byddwch angen

Ffyn kebab pren – mwydych y rhain mewn dŵr am
ryw hanner awr cyn eu defnyddio rhag iddynt losgi

450g briwrig cig oen Cymru braster isel
30ml past cyrri mwyn neu ganolig – yn dibynnu
ar eich chwaeth!

1 leim – croen wedi'i gratio a'r sudd
Llund llaw o goriander, wedi'i dorri'n ddarnau
Papur du

Sut i'w wneud

- 1 Rhowch yr holl gynhwysion mewn dysgl fawr
a'u cymysgu, gan ofalu bod y past cyrri wedi'i
gymysgu'n drwyadl.
- 2 Defnyddiwch eich dwylo i rannu'r cymysgedd yn 8.
Gwnech 8 siâp sosej. Efallai y bydd hyn yn haws os
bydd eich dwylo ychydig yn wlyb.
- 3 Gwthiwch ffon kebab yn ofalus trwy bob sosej ac
yna'i gwasgu a'i siapio i sicrhau ei bod yn sownd
wrth y ffon.
- 4 Coginiwch o dan gril neu ar dun pobi mewn ffwrn
boeth neu mewn padell ffrio (heb ychwanegu olew).
Trowch nhw weithiau nes eu bod yn frown ac yn
boeth trwyddynt.

Maent yn flasus iawn gyda bara pita a salad a llwyaid
fawr o'r dip iogwrt a chiwcymber.

Dip iogwrt a chiwcymber

200g iogwrt naturiol
¼ ciwcymber, wedi'i dorri'n fân
Llund llaw o mintys ffres, wedi'i dorri'n fân
1 ffwy fwrdd saws tshili melys

Cymysgwch bopeth mewn dysgl fach.
Rhowch gaead ar y ddsygl a'i chadw yn yr
oergell nes bod y koftas yn barod i'w gweini

Makes 8 or more mini koftas
Cooking 15 minutes

What you'll need

Wooden kebab sticks - soak these in water
for about 30 minutes before using,
then they won't burn

450g lean Welsh Lamb mince
30ml mild or medium curry paste –
depends how spicy you want them!
1 lime - grated rind and juice
Handful of fresh coriander, chopped
A sprinkle of black pepper

How to make them

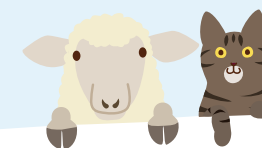
- 1 Place all the ingredients into a large bowl and
mix, making sure the curry paste has been mixed
evenly.
- 2 Using your hands divide the mixture into 8 then
shape each one into a sausage shape. You may
find it easier if you lightly dampen your hands.
- 3 Carefully push a kebab stick through the sausage
then squeeze and reshape to make sure it's stuck
in the stick.
- 4 Cook under the grill, on a baking tray in a hot
oven or a frying pan (don't add any oil). Turn
occasionally until they are nice and brown and
piping hot in the middle.

These are great eaten with pitta bread and salad
and a spoonful of yogurt and cucumber dip.

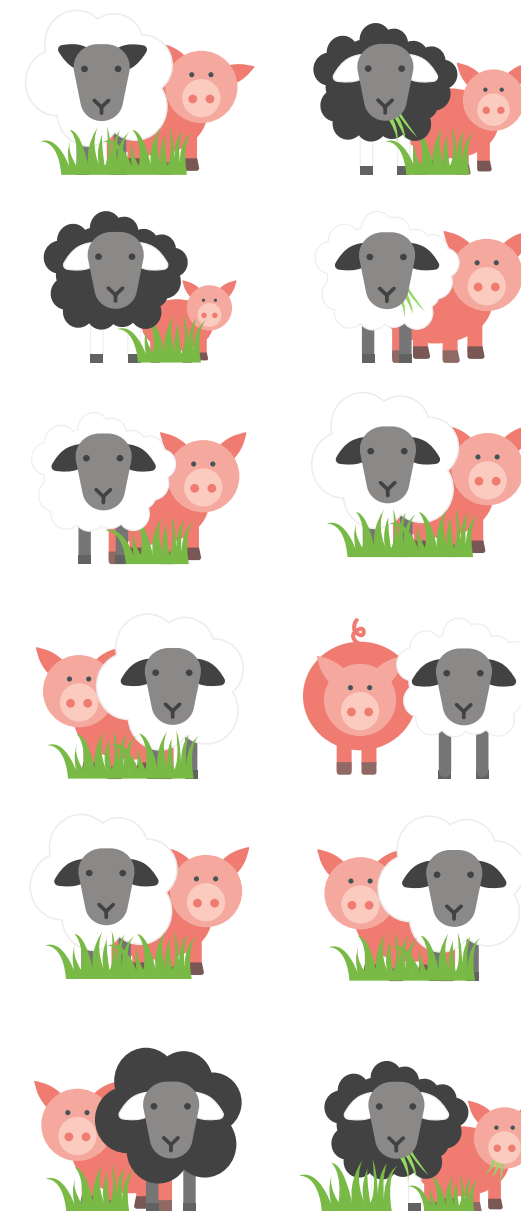
Yogurt and cucumber dip

200g natural yogurt
¼ cucumber, cut into small cubes
A handful of fresh mint, chopped
1tbsp of sweet chilli sauce

Mix everything together in a small bowl.
Cover and keep in the fridge until the
koftas are ready to serve.



Pa ddau sy'n union
yr un fath?
Which two are identical?



Beth ydych chi'n ei
gael os oes buwch
mewn daargryn?
Ysgytlaeth

