

FAJITAS

CIG OEN CYMRU



CYNHWYSION

- 2 stecen coes Cig Oen Cymru PGI, wedi'u torri'n stribedi
- 2 llwy fwrdd olew olewydd
- 1 nionyn coch, wedi'i sleisio'n denau
- 1 pupur coch, wedi'i sleisio
- 1 pupur melyn, wedi'i sleisio
- 1 llwy fwrdd Sesnin Fajita
- Sudd ½ leim (defnyddiwch yr hanner arall yn y salsa)
- 8 parseli tortilla bach, wedi'u cynhesu
- 4 llwy fwrdd hufen sur neu iogwrt naturiol
- 100 gram caws cheddar wedi'i gratio
- Tomatos wedi'u torri'n fân
- Coriander wedi'i dorri'n fân

Syniad Sydyn

- Gallwch ddefnyddio cig rhost dros ben.
- Hefyd yn flasus iawn gyda'r dip ar dudalen 25.

DULL

 25 munud  20 munud  Digon i 4

- 1 Rhowch 1 llwy fwrdd o olew mewn padell ffrio, ychwanegwch y stribedi cig oen a'u ffrio am ychydig funudau nes eu bod yn frown golau.



- 2 Ychwanegwch y nionyn a'r pupurau a'u ffrio dros wres uchel am tua 5 munud nes eu bod wedi'u lliwio'n dda.



- 3 Gostyngwch y gwres ac ychwanegu'r sesnin fajita, ewch ati i'w droi'n dda a'i ffrio am 2 funud. Ychwanegwch y sudd leim yn ofalus.



- 4 Cynheswch y tortillas yn y popty neu'r microdon.



- 5 Rhowch y gymysgedd ar y tortilla, gyda hufen sur, caws, tomatos a choriander.

