



Hwmws Pupur Coch a Bara Gwastad

Hwmws Pupur Coch

1 tin ffacbys – ‘chickpeas’
1 pupur coch
1 tsp halen
2 ewyn garlleg
Sudd ½ lemwn neu leim
Olew olewydd

Flatbreads

350g fflwr bara cryf gwyn
8g Halen
250ml Dwr

Method

Cynheswch y ffwrn i 190C Ffan. Torrwch y pupur mewn i tua 6 darn, rhowch mewn tin pobi gyda ychydig o olew a pinsh o halen a rhostiwch yny ffwrn am 20-30 munud. Gadewch y pupur i oeri.

Unwiath ma'r pupur yn oer, rhowch y darnau mewn i brosesydd bwyd gyda'r ffacbys, 3 ewyn o garlleg, pinsh o halen, sudd lemwn a tua llwy bwrdd o olew. Croeso i chi ychwanegu tsili neu paprika wedi mygu os hoffech chi.

Blitsiwch popeth tan yn llyfn neis. Newch yn siwr i flasau'r hwmws i wneud yn siwr bod digon o halen a sudd lemwn ynndo fe, ac yna ma fe'n barod i fwyta, naillai gyda bara gwastad neu gyda llysiau fresh wedi'i dorri mewn i stribedi.

I wneud y bara gwastad, rhowch y fflwr a halen mewn i bowlen canolig, cymysgwch cyn creu pant yn y canol ac arllwys y dwr mewn. Cymysgwch i greu pelen o does a tylinwch y toes am rhyw 3-5 munud. Siapiwch mewn i belen, rhowch nôl yn y bowlen, gorchuddiwch ac yna gadael i orffwys am tua 20 munud.

Gwahanwch y toes mewn i 8 darn, a gyda digon o fflwr lawr ar y bwrdd, rholiwch un darn allan ar y tr oi drwch o 2-3mm. Cynheswch padell ffrio ar wres canolig a ffriwch y bara yn sych am 1-2 munund ar un ochr, tan bod swigod yn dechrau ffurfio a bod yr ochr yn troi'r euraidd. Fflipiwch a coginiwch am yr un amser ar yr ochr arall. Cadwch y bara'n gynnes mewn lliain llestri tra eich bod chi'n coginio'r gweddill.

Mwynhewch y bara gyda'r hwmws neu efo cyri, fajitas, gyda cawl...!



Salad oer Ffacbys

Cynhwysion

1 tin ffacbys
2-3 shibwns neu ½ winwnsyn coch
1 pupur coch
12 tomato bach
½ afocado
Sudd ½ lemwn
Olew olewydd
Halen a pupur

Ychwanegol: tin o tiwna, olewydd, 'capers', perlysiâu ffres fel persli – unrhyw llysiâu salad arall sydd yn yr oergell!

Dull

Defnyddiwch rhydill o gael gwared o'r dwr o'r tin ffacbys yna rhowch nhw mewn i bowlen canolig er mwyn cymysgu popeth arall gyda nhw.

Torrwch y shibwns, pupur coch, tomatos ac yr afocado mewn i gibwiau bach – tua'r un maint â'r ffacbys. Cymysgwch popeth gyda'i gilydd gyda'r sudd lemwn, 1 llwy bwrdd o olew ac yr halen a pupur.

Gweinwch fel pryd bac hi gyd fynd gyda cig neu pysgod neu mwynhewch ar ben ei hunain.