



## Tabbouleh Blodfresych

Rysait bach hawdd a hafaidd – grêt i gyd-fynd gyda BBQ neu fel cinio ysgafn gyda pysgod neu caws feta.

### Cynhwysion

½ pen o Flodfresychen  
Llund llaw fawr o bersli deilen wastad  
Llund llaw fach o Fintys ffres  
2 Shibwns  
1/3 Ciwcymbr  
150g Tomatos bach (ceirios)

### Dresin

4 llwy fwrdd olew olewydd  
½ llwy de halen  
2 llwy fwrdd sudd lemon  
1 ewin o Garlleg  
Croen ½ lemon  
¼ - ½ llwy de naddion tsili

### Dull

Gratiwch y Blodfresych i fowlen i greu 'reis' a'i adael ar un ochr tra byddwch yn paratoi gweddill y cynhwysion.

Malwch y shibwns , mintys, a'r persli yn fân a'i hychwanegu i'r blodfresych.

Malwch y ciwcymbr yn giwbiau ½ modfedd a chwarterwch y tomatos a'u hychwanegu at y blodfresych gan eu cymysgu'n dda fel bod pob dim wedi eu cyfuno.

Mewn jwg gwnewch y dresin trwy ratio'r lemon a gwasgu'r sudd, yna ychwanegwch yr olew, y garlleg wedi ei falu'n fân, y naddion tsili a'r halen yn olaf. Chwisgiwch yn dda a blaswch i weld os oes digon o sudd lemon a halen. Gallwch ychwanegu mwy os bydd angen.

Arllwyswch y dresin dros y blodfresych a chymysgwch. Gweinwch yn syth.

### Cynhwysion eraill

Yn lle'r tomatos a'r ciwcymbr gallwch ychwanegu 75g naddion almond wedi tostio a 75g o fricyll sych neu syltanas.