Brechdan Lapio

Cynhwysion

25g o gaws
½ moron
1 tomato
Llond llaw o letus
1 tortilla

Offer

Cyllell, bwrdd torri, gratiwr, pilwr, cyllell lledaenu a phlât

Dull

1. Gratiwch y caws
2. Gratiwch y moron
3. Sleisiwch y tomato
4. Torrwch y letusen yn ddarnau mân
5. Gosodwch y letusen ar ganol y tortilla
6. Gosodwch y tomato ar ei ben
7. Gosodwch y moron ar ben y tomato
8. Gosodwch y caws ar ben y cyfan
9. Plygwch un ochr
10. Plygwch yr ochr arall
11. Gweini

Cynghorion defnyddiol

- Cofiwch olchi a sychu'r holl lysiau cyn eu paratoi.
- Mae'n haws torri bwydydd sydd ag ochr fflat.
- Efallai yr hoffech ddefnyddio amrywiol lenwadau – byddwch yn greadigol. Er enghraifft, 4 sleisen o giwcymber, 1 sleien o gig fel ham, twrci neu gyw iâr, 2x15ml llwy o daenydd brechdan/relish a 2 x 15ml llwy o hummus.

© Food – a fact of life 2011