



Rysâit frittata sylfaenol

Cynhwysion

- 2 lwy de o olew olewydd, olew blodyn yr haul neu olew llysiau, ar gyfer iro
- 4 wy buarth mawr
- 50ml o laeth neu hufen
- 100g o gaws Cheddar wedi'i gratio neu gaws Wensleydale wedi'i friwsioni
- pupur du wedi'i falu'n ffres
- 1 llwy fwrdd o berlysiau ffres wedi'u torri fel persli neu gennyn sifi (dewisol)
- Hanner dogn o winwns y gwanwyn
- 10 tomatos ceirios (wedi'u haneru)
- 200g o lysiau tymhorol eraill o'ch dewis e.e. pupur, brocoli, sbigoglys ac ati

Dull

1. Cynheswch y popty ffan i 190C / 170C / nwy 5. Manteisiwch ar y cyfle i edrych ar y raddfa ar y popty a gweithio allan lle mae angen i'r deial fod.
2. Rhwbiwch yr olew dros du mewn dysgl gwrth-ffwrn siâp cylch 20cm gyda thipyn o bapur cegin neu frwsh crwst.
3. Pwyswch y cynhwysion. Manteisiwch ar y cyfle i edrych ar y glorian a gweithio allan lle mae angen i'r deial fod ar gyfer pwysau pob cynhwysyn.
4. Paratowch y cynhwysion llysiau. Dangoswch sut i'w golchi a'u torri'n ddiogel.
5. Leiniwch dun cacen 20cm â phapur pobi os oes gwaelod rhydd yn eich tun.
6. Modelwch sut i gracio wy yn ofalus. Pwysleisiwch bwysigrwydd golchi dwylo ar ôl gweithio gydag wyau amrwd.
7. Ychwanegwch y llaeth neu'r hufen at yr wyau. Chwisgiwch yr wyau gyda fforc neu chwisg metel nes ei fod yn ysgafn ac yn fflwfflyd.
8. Ychwanegwch hanner y caws wedi'i gratio ac ychydig o bupur du mât. Gallwch hefyd ychwanegu perlysiau os dymunwch.
9. Rhowch y llysiau yn y ddysgl gwrth-ffwrn. Arllwyswch y gymysgedd wyau a chaws i'r llysiau ac ysgeintiwch weddill y caws ar ei ben.
10. Rhowch y tun neu'r ddysgl yn y popty am 20 munud fel bod y frittata yn frown euraidd ac wedi'i setio.
11. Gwiriwch ei fod wedi'i goginio yn y canol trwy brocio gyda chyllell finiog. Os yw'n dal yn rhydd, dychwelwch y ddysgl i'r popty nes ei fod wedi setio. Gadewch iddo oeri ychydig cyn ei dynnu o'r tun gyda sbatwla gwrth-wres. Gallwch ei fwyta'n gynnes neu'n oer.