



Reis Llysiau Wedi'i Ffrio

Paratoi:
5 munud

Coginio:
5 - 10 mun.

Digon i 2-3



Dull

1. Cynheswch yr olew mewn padell ffrio fawr ac ychwanegu'r llysiau
2. Gostyngwch y gwres i fan canolig a throi'r llysiau'n aml am 3 - 4 munud.
3. Yn y cyfamser, coginiwch y reis yn ôl cyfarwyddiadau'r pecyn.
4. Ychwanegwch y perlysiâu a'r sbeisys i'r llysiau yn union cyn ychwanegu'r reis
5. Ychwanegwch y saws soy a throi'r cyfan yn dda er mwyn ei orchuddio - halen a phupur.
6. Ysgeintiwich â shibwns wedi'u torri a/neu gnau cashiw cyn gweini

Cyngor Da!

Gallwch chi ddefnyddio unrhyw lysiau o'ch dewis yn y rysâit yma ac addasu'r sbeis yn ôl eich hoffter.

Cynhwysion

- 1 pecyn reis meicrodon
- 1 llwy fwrdd olew
- 1 cwpan llysiau wedi'u deisio - winwns, puprod, courgette, pys wedi'u dadleth, moron ayb
- 1 llwy de hadau cwmin
- 1/2 llwy de powdwr tyrmerig
- 1/2 llwy de garam masala
- Halen fel y dymunir
- 1 lwy fwrdd saws soy
- 2 Shibwnsyn a/neu cnau cashiw wedi'u tostio i addurno

Vegetable Fried Rice

Prep Time:
5 mins

Cook Time:
5 - 10 mins

Serves 2-3



Method

1. Heat the oil in a large frying pan and add the veg
2. Turn temperature down to medium and stir the vegetables frequently for 3 - 4 minutes.
3. Meanwhile cook the rice according to pack instruction.
4. Add the herbs and spices to the vegetables just before adding the rice
5. Add the soy sauce and stir well to coat - season to taste.
6. Sprinkle with chopped spring onions and/or cashew nuts before serving

Top Tips!

You can use any vegetables of your choice in this recipe and adjust the spice levels according to your preference.

Ingredients

- 1 packet microwave rice
- 1 tablespoon oil
- 1 cup diced veg - onions, pepper, courgette, defrosted peas, carrots etc
- 1 teaspoon cumin seeds
- 1/2 teaspoon turmeric powder
- 1/2 teaspoon garam masala
- Salt to taste
- 1 tablespoon soy sauce
- 2 Spring onions and/or toasted cashew nuts to garnish