



Brocoli a Madarch wedi'u Troi-Ffrio

Paratoi:
5 - 10 mun.

Coginio:
5 - 10 mun.

Digon i 4



Dull

1. Paratowch y saws yn gyntaf - mewn powlen fach, cymysgwch y saws soy, olew sesame, saws garlleg a chili, siwgr brown, dŵr, a'r startsh corn nes i'r startsh doddi. Rhowch y saws naill ochr.
2. Coginiwch y nwdls yn ôl y cyfarwyddiadau, a'u draenio mewn colandr. EWCH i gam 3 os ydych chi'n defnyddio nwdls woc.
3. Cynheswch sosban fawr ar wres canolig - unwaith ei fod yn boeth, ychwanegwch yr olew, a ffrio'r brocoli, gan droi popeth am 2 - 3 munud.
4. Nawr ychwanegwch y madarch wedi'u tafellu a'r garlleg mân. Ffriwch nes bod y dŵr wedi dod o'r madarch a'u bod yn dechrau brownio ar yr ymylon.
5. Yn olaf, ychwanegwch y nwdls a'r saws. Trowch a'i goginio dros wres canolig am funud/ddau arall neu nes bod popeth wedi coginio trwyddo a bod y saws yn drwchus. Gorffennwch gyda'r shibwns a'i weini.

Cynhwysion

Y SAWS

- 50ml saws soy
- 1 llwy fwrdd olew sesame wedi'i dostio
- 1 llwy fwrdd saws garlleg a chili
- 1 llwy fwrdd siwgr brown
- 1 llwy fwrdd dŵr
- 1 llwy de startsh corn

TROI-FFRIO

- 1 pecyn nwdls woc / 2-3 nyth nwdls sych
- 1 llwy fwrdd olew coginio
- 80g madarch gwyn - tafellu
- 2 ewin garlleg - torri'n fân
- 80g brocoli - torri'n flodau bach
- 2 shibwnsyn, wedi'u tafellu



Broccoli and Mushroom Stir Fry

Prep Time:
5 - 10 mins

Cook Time:
5 - 10 mins

Serves 4



Method

1. Prepare the sauce first, in a small bowl stir together the soy sauce, toasted sesame oil, chili garlic sauce, brown sugar, water, and corn-starch until the corn-starch is dissolved. Set the sauce aside.
2. Cook the noodles according to the package directions, then drain in a colander. SKIP this step if using straight to wok noodles
3. Heat a large pan over medium heat - once hot, add the cooking oil, and fry the florets, whilst stirring for 2 - 3 minutes.
4. Now add the sliced mushrooms, and minced garlic. Sauté until the mushrooms release all their moisture and begin to brown on the edges.
5. Finally, add the noodles and the prepared sauce. Stir and cook, still over medium heat, for 1-2 minutes more or until everything is cooked through and the sauce has thickened. Top with sliced spring onions and serve.

Ingredients

STIR FRY SAUCE

- 50ml soy sauce
- 1 Tbsp. toasted sesame oil
- 1 Tbsp. chilli garlic sauce
- 1 Tbsp. brown sugar
- 1 Tbsp. water
- 1 tsp corn-starch

STIR FRY

- 1 packet straight to wok noodles or 2 -3 dry noodle nests
- 1 Tbsp. cooking oil
- 80g sliced white mushrooms
- 2 cloves garlic, minced
- 80g broccoli- cut into small florets
- 2 spring onions, sliced