

# Dahl Cynnes Sbeislyd

**Paratoi:**  
15 munud

**Coginio:**  
15 munud

**Digon i 4**



## Dull

1. Golchwch y corbys mewn dŵr oer a'u draenio.
2. Crafwch y winwsyn a'r garlleg a'u torri'n fân.
3. Cynheswch yr olew mewn sosban fawr, ychwaneguwch y winwsyn gyda'r sbeisys a'u ffrio am 2 funud yna ychwaneguwch y garlleg wedi'i dorri a'i ffrio am 30 eiliad.
4. Ychwaneguwch y corbys i'r gymysgedd a'i gymysgu i gyfuno'r olew ac ychwanegu'r passata, yr isgell a'r coriandr.
5. Trowch y gwres yn is a mud-ferwi am 20 munud neu nes fod y corbys wedi'u coginio ac wedi chwyddo.
6. Ychwaneguwch ddŵr os oes angen.
7. Pan fo'r corbys wedi'u coginio, ychwaneguwch y sudd lemwn a'r coriandr a'u troi, gan weini gyda llwyaid o'r iogwrt a bara naan neu reis.

## Cynhwysion

- 1 tun 400g corbys-unrhyw liw
- 1 winwsyn
- 3 ewin garlleg
- 2 giwb isgell llysiau - 1litr o ddŵr
- 500g passata
- 1/2 llwy de yr un o sinsir, tyrmerig, cwmin, paprica, coriandr
- 1 llond llwy fwrdd coriandr ffres
- ychydig sudd lemwn
- logwrt i'w weini - dewisol

# Warm Spicy Dahl

Prep Time:  
15 mins

Cook Time:  
15 mins

Serves 4



## Method

1. Rinse the lentils in cold water and drain.
2. Peel and finely chop the onion and garlic
3. Heat the oil in a large pan, add the onion with the spices fry for 2 minutes then add the chopped garlic - fry for 30 seconds
4. Add the lentils to the onion mixture stir to cover with the oil and add the passata, stock and coriander.
5. Reduce the heat and simmer for 20 minutes or until the lentils are cooked and swollen.
6. Add more water if needed
7. Once the lentils are cooked stir in the lemon juice and coriander and serve with a dollop of natural yogurt if using
8. Serve with naan bread or rice

## Ingredients

- 1 400g tin of lentils - any colour
- 1 onion
- 3 garlic cloves
- 2 veg stock cubes - 1litre water
- 500g passata
- 1/2 teaspoon each of ginger, turmeric, cumin, paprika, coriander
- 1 tbs of fresh coriander
- squeeze of lemon juice
- Yogurt to serve - optional