

# Dahl Cynnes Sbeislyd

Paratoi:  
15 munud

Coginio:  
15 munud

Digon i 4



## Dull

1. Golchwch y corbys mewn ddŵr oer a'u draenio.
2. Crafwch y winwsyn a'r garlleg a'u torri'n fân.
3. Cynheswch yr olew mewn sosban fawr, ychwanegu wch y winwsyn gyda'r sbeisys a'u ffrio am 2 funud yna ychwanegu wch y garlleg wedi'i dorri a'i ffrio am 30 eiliad.
4. Ychwanegu wch 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. Ychwanegu wch ddŵr os oes angen.
7. Pan fo'r corbys wedi'u coginio, ychwanegu wch 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 llysiâu - 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 teaspoon each of ginger, turmeric, cumin, paprika, coriander
- 1 tbs of fresh coriander
- 1 tbs squeeze of lemon juice
- Yogurt to serve - optional