

Ensiladas Ffa Cyflym

Paratoi:
5 - 10 mun.

Coginio:
5 - 10 mun.

Digon i 4

Dull

1. Cynheswch yr olew mewn padell ffrio nad yw'n glynu dros wres canolig. Ychwanegwch yr winwns a'r bupren a ffrio am 3-4 munud, neu tan eu bod yn feddal a'n dechrau troi'n euraidd-frown.
2. Ychwanegwch y tomatos a'r ffa a'u cymysgu. Dewch â'r gymysgedd i'r berw, yna gostwng y gwres tan ei fod yn mudferwi, yna'i goginio fel hyn am 10 munud, neu tan fod y saws yn drwchus a sgleiniog.
3. Tynnwch y badell o'r tân, cyn ychwanegu'r sudd leim/lemwn a'r coriandr. Halen a phupur fel y dymunwch.
4. Cynheswch y ffwrn i 200C/180C Ffan/Nwy 6.
5. Brwsiwch du mewn dysgl ffwrn fas ag ychydig olew. Rhowch un o'r tortilas blawd yn y ddysgl a rhoi chwarter y gymysgedd ffa yn y canol. Rholiwch y tortila a'i wthio i un ochr o'r ddysgl. Gwnewch yr un peth gyda gweddill y tortilas a'r gymysgedd ffa, gan osod y tortilas wedi'u rholio yn erbyn ei gilydd.
6. Ysgeintiwch yr ensiladas gyda'r caws wedi'i gratio a'u pobi yn y ffwrn am 20 munud, neu tan fod y caws wedi toddi a throi'n euraidd-frown. Cyn gweini, rhowch goriandr ffres yn garnais.
7. I'w gweini, rhannwch yr ensiladas rhwng bob plat. Gweinwch gyda salad gwyrdd cymysg.



Cynhwysion

- 1 lwy fwrdd olew, a pheth ar gyfer iro
- 1 winwnsyn canolig, wedi'i grafu a'i dorri
- 1 pupren felen, wedi'i dafellu a heb yr hadau
- 1 x tun 400g tin tomatos wedi'u torri
- 1 x tun 400g ffa Ffrengig mewn saws chili
- 1 lwy fwrdd sudd lemwn neu leim ffres
- 3 lwy fwrdd orlawn coriandr ffres wedi'i dorri, a pheth yn garnais
- 4 tortila blawd
- 75g/2½oz cheddar aeddfed, wedi'i gratio'n fras
- Halen a phupur

footholdcymru.org.uk

Mae Foothold Cymru'n elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr
Rhif: 1188969

VINCI UK
FOUNDATION

GYDA CHEFNOGAETH / SUPPORTED BY

BBC

**PLANT MEWN ANGEN
CHILDREN IN NEED**

Quick Beany Enchiladas

Prep Time:
5 - 10 mins

Cook Time:
5 - 10 mins

Serves 4

Method

1. Heat the oil in a large non-stick frying pan over a medium heat. Add the onion and peppers and fry for 3-4 minutes, or until softened and beginning to turn golden-brown.
2. Stir in the chopped tomatoes and kidney beans. Bring the mixture to the boil, then reduce the heat until the mixture is simmering. Simmer gently for 10 minutes, or until the sauce is thick and glossy.
3. Remove the pan from the heat, then stir in the lime or lemon juice and coriander. Season, to taste
4. Preheat the oven to 200C/180C Fan/Gas 6.
5. Brush the insides of a shallow ovenproof dish all over with a little oil. Place one of the flour tortillas in the dish and spoon one-quarter of the bean mixture into the centre. Roll up the tortilla and push it to one side of the dish. Repeat the process with the remaining flour tortillas and bean mixture, lining the rolled tortillas up against each other.
6. Sprinkle the enchiladas with the grated cheese and bake in the oven for 20 minutes, or until the cheese has melted and turned golden-brown. Just before serving, garnish the enchiladas with fresh coriander.
7. To serve, divide the enchiladas equally among the serving plates. Serve with a mixed green salad.



Ingredients

- 1 tbsp oil, plus extra for greasing
- 1 medium onion, peeled and chopped
- 1 yellow pepper, de-seeded and sliced
- 1 x 400g tin chopped tomatoes
- 1 x 400g tin red kidney beans in chilli sauce
- 1 tbsp freshly squeezed lime or lemon juice
- 3 heaped tbsp chopped fresh coriander, plus extra to garnish
- 4 flour tortillas
- 75g/2½oz mature cheddar, coarsely grated
- Salt and pepper