



Chilli Llysieuol

Cynhwysion

1 llwy de o olew llysiau
1/2 nionyn, wedi'i dorri
1/2 moronen, wedi'i thorri'n fân
1 ewin garlleg, wedi'i falu
1/2 chilli coch, heb yr hadau wedi'i dorri'n fân
1 pupur heb yr hadau, wedi'i dorri'n fân
150g o fins Quorn (neu frand arall)
210g o ffa Ffrengig coch (kidney beans) mewn dŵr
200g o domatos wedi'u torri
1 llwy de o biwrî tomato
50ml o stoc llysiau â llai o halen
100g o reis brown
Pupur du mâl

Cynllun 1400
1 x salad 80g

Dull

1. Cynheswch yr olew llysiau mewn sosban fawr ac ychwanegwch y nionyn. Ffriwch y nionyn yn ysgafn am 2-3 munud, ac yna ychwanegu'r moron, y garlleg, y chilli a'r pupur a'u ffrio am 2-3 munud arall, gan eu troi'n aml.
2. Ychwanegwch y mins, y ffa cymysg, y tomatos, y piwrî tomato a'r stoc. Dewch â'r cyfan i'r berw, cyn troi y gwres i lawr a gadael y cyfan fudferwi, wedi'i orchuddio'n rhannol, am 25-30 munud.
3. Ar yr un pryd, coginiwch y reis mewn dŵr sy'n berwi'n ysgafn - bydd yn cymryd 25-30 munud.
4. Ychwanegwch bupur at y chilli os oes angen, ac yna ei weini mewn powlenni cynnes gyda'r reis a'r salad 80g.

Awgrym: Mae reis brown yn llawn fitamin B a ffeibr, felly mae'n fwy maethlon na reis gwyn.

Veggie Chilli

Ingredients

1 tsp vegetable oil
1/2 medium onion, chopped
1/2 carrot, finely chopped
1 garlic clove, crushed
1/2 red chilli, deseeded and finely chopped
1 pepper, any colour, deseeded and chopped
150g vegetarian mince
210g red kidney beans, in water
200g chopped tomatoes
1 tsp tomato puree
50ml reduced-salt vegetable or chicken stock
100g easy-cook long grain brown rice
Pinch ground black pepper

1400 plan
1 x 80g salad

Method

1. Heat the vegetable oil in a large saucepan and add the onion. Fry gently for 2-3 minutes, then add the carrot, garlic, red chilli and peppers and fry for 2-3 more minutes, stirring often.
2. Add the frozen mince, beans, tomatoes, tomato puree and stock. Bring to the boil, then reduce the heat and simmer, partially covered, for 25-30 minutes. At the same time, put the rice on to cook in plenty of gently boiling water – it will take 25-30 minutes.
3. Season the chilli with pepper, then serve in warm bowls with the cooked, drained rice and 80g of salad.