



## Caserol Cyw Iâr

### Gweini 4

### Cynhwysion

Nobyn o fenyn  
½ llwy fwrdd o olew olewydd  
1 nionyn mawr wedi'i falu'n fân  
1 ½ llwy fwrdd o flawd  
650g coesau cyw iâr  
3 ewin garlleg  
400g tatws newydd wedi eu hanneru  
2 goesyn seleri wedi eu torri'n ddarnau  
2 foronen  
265g madarch wedi eu chwarteru  
500ml o stoc cyw iâr (gan ddefnyddio stoc sydd â llai o halen ynddo)  
2 llwy de o fwstard Dijon

Ar gyfer cynllun 1400 - Ychwanegwch 75g o lysiau

### Dull

1. Rhowch nobyn o fenyn mewn padell ffrio gyda 1/2 llwy fwrdd o olew olewydd. Ychwanegwch y nionyn a'i goginio am 8-10 munud tan eu bod yn feddal.
2. Rhowch 1 ½ llwy fwrdd o flawd mewn powlen ac ychwanegwch y coesau cyw iâr a'u gorchuddio yn y blawd.
3. Rhowch y coesau cyw iâr yn y badell, ychwanegwch y garlleg a ffrio'r cyfan am 4-5 munud nes bod y cyw iâr yn dechrau troi'n frown.
4. Rhowch nhw yn y popty araf (slow cooker) gan ychwanegu'r tatws, y coesau seleri, moron, madarch, stoc cyw iâr a 2 llwy de o fwstard Dijon.
5. Trowch y cyfan yn dda cyn gadael i'r cyfan goginio yn y popty araf ar 'isel' am 7 awr neu ar uchel am 4 awr.

## Chicken Casserole

Serves 4

### Ingredients

knob of butter  
½ tbsp rapeseed or olive oil  
1 large onion, finely chopped  
1 ½ tbsp flour  
650g boneless, skinless chicken thigh fillets  
3 garlic cloves, crushed  
400g baby new potatoes, halved  
2 sticks Celery, diced  
2 carrots, diced  
265g mushrooms, quartered  
500ml stock made with 2 very low salt chicken stock cubes  
2 tsp Dijon mustard, plus extra to serve

For 1400 meal plan - Add 1 portion of veg (75g)

### Method

1. Heat a knob of butter and ½ tbsp of oil in a large frying pan, cook the onion for 8-10 mins until softened and starting to caramelise.
2. Meanwhile, put 1 ½ tbsp flour and toss 650g boneless, skinless chicken thigh fillets in it.
3. Add the chicken to the pan and cook for 4-5 mins with the crushed garlic until the chicken is starting to brown.
4. Transfer to a slow cooker or oven along with baby new potatoes, celery sticks, 2 carrots, mushrooms, 500ml chicken stock and 2 tsp of Dijon mustard.
5. Give it a good stir. Cook on Low for 7 hours or High for 4 hours .