



Powlen Reis Llysiau a Phys Edamame

Gweini 2

Cynhwysion

200g o reis brown
300g o lysiau wedi eu rhostio (courgette, pupur cymysg, nionyn coch a thomatos)
1 ½ llwy fwrdd o olew olewydd
80g o ffa edamame
½ afocado wedi'i dorri'n ddarnau
2 shibwnsyn wedi'i dorri'n fân
Llond llaw o goriander ffres
4 llwy fwrdd o finegrét braster isel

Dull

1. Rhostiwch y llysiau mewn 1 ½ llwy fwrdd o olew olewydd am tua 30-40 munud.
2. Coginiwch y reis am 20-25 munud.
3. Unwaith mae popeth wedi'i goginio, rhwch y cyfan mewn powlen gyda'r ffa edamame a'r afocado.
4. Ychwanegwch y shibwns a'r coriander i'r bowlen.
5. Ychwanegwch finegrét a throwch y cyfan yn dda cyn gweini'r bowlen reis.

Edamame and Veggie Rice Bowl

Serves 2

Ingredients

200g brown rice
300g roasted vegetables (Red onion, mixed bell pepper, courgette and baby tomatoes) Cooked in 1
½ tbsp of olive oil
80g edamame (beans)
½ avocado, diced
2 sliced spring onions
A handful of fresh coriander
4 tablespoons low fat Vinaigrette

Method

1. Roast the vegetables in 1 ½ tbsp of olive oil for 30-40 minutes.
2. Cook the brown rice for 20-25 minutes.
3. Once cooked, arrange rice, veggies, edamame and avocado in a bowl.
4. Top with spring onions and coriander.
5. Drizzle with vinaigrette just before serving.