BYRGYRS CIG EIDION

Caloriau: 450



CYNHWYSION:

1 winwns bach wedi'i chwarteru	1/2 tomato mawr wedi'i dorri'n sleisys
1/2 tun o ffa Ffrengig (tua 100g)	1/2 nionyn wedi'i dorri'n sleisys
125g mins cig eidion "lean"	Dail letys
Briwsion bara	2 rôl blawd gwenith cyflawn neu graneri
1 llwy de o bowdr chilli	
1 ŵy wedi'i guro	Gyda 1 x Salad Cymysg Mawr
1 llwy de o biwrî tomato	

Camau

1. Torrwch y nionyn yn fân cyn ei gymysgu gyda'r ffa, mins, briwsion bara, powdr chilli, yr ŵy wedi ei guro a'r piwrî tomato.

2. Siapiwch y gymysgedd i ffurfio 2 fyrgyr a'u rhoi yn yr oergell nes eich bod yn barod i'w rhoi ar y barbeciw neu o dan y gril.

3. Coginiwch am 5-7 munud ar bob ochr.

4. I'w gweini mewn rôl gyda'r nionyn, tomato a dail salad.