PITSA CALZONE

Caloriau: 450



CYNHWYSION

1/2 pupur coch wedi ei sleisio yn denau	40g caws braster isel wedi gratio
1/2 pupur melyn wedi ei sleisio yn denau	Pinsied o bupur du
75g madarch wedi sleisio	2 llond llaw o ddail salad
2 domato wedi torri yn fân	1/2 moron wedi gratio
1 llwy de o berlysiau cymysg Eidalaidd	1 seleri
2 tortillas blawd gwenith cyflawn	Gyda 1 x salad cymysg mawr

Camau

1. Cynheswch y gril. Gosodwch y pupur a'r madarch ar dun pobi a'u grilio am 4-5 munud gan eu troi nhw drosodd unwaith. Ychwanegwch y tomatos, perlysiau a phupur du. Ychwanegwch ddail basil i'r gymysgedd tomato ar gyfer rhoi blas ychwanegol.

2. Rhowch tortilla mewn padell sych a rhowch chwarter y caws ar ben y tortilla. Coginiwch ar wres canolig am 30-40 eiliad nes bod y caws wedi toddi.

3. Ychwanegwch hanner y gymysgedd llysiau i un ochr o'r tortilla a phlygwch y tortilla yn ei hanner. Coginiwch am ychydig funudau cyn ei weini ar blât gynnes.

4. Ailadroddwch y broses gyda'r tortilla sy'n weddill cyn ei weini gyda dail salad, moron wedi gratio a seleri. Ychwanegwch 1 x 160g o salad mawr ac 1 x 80g o lysiau ar gyfer y cynllun 1400.