Risoto Brocoli ac Haidd Gwyn

Caloriau: 450

CYNHWYSION:

200g haidd gwyn grawn cyflawn (wholegrain pearl barley)	2 ewin garlleg
1 llwy de o bowdr llysiau bouillon (gyda llai o halen)	Llond llaw o fasil
1 ½ llwy fwrdd o olew	150g brocoli
1 genhinen fawr wedi'i thorri'n ddarnau	Sudd 1 lemon
Gyda 1 x Porsiwn o lysiau (150g)	



Camau

1. Mewn padell, cynheswch yr olew ac ychwanegwch y cennin, sudd lemon a'r garlleg a gadewch i'r cyfan goginio tan mae'r cennin yn feddal.

2. Yna, ychwanegwch yr haidd gwyn a'r 500ml o sdoc llysiau. Coginiwch ar wres isel am 20 munud gyda'r caead ar y badell.
(Bydd rhai pacedi haidd gwyn yn dweud i chi socian nhw dros nos, os felly - bydd angen eu socian mewn ychydig o ddŵr oer cyn gwneud y rysait yma. Ar ôl gadael i'r haidd socian dros nos, draeniwch y dŵr o'r haidd a chadw'r dŵr er mwyn ei ddefnyddio fel 500ml o'r stoc llysieuol.)

3. Ar ôl i'r haidd gwyn goginio am 20 munud, ychwanegwch y brocoli a'i goginio am 10 munud arall.