

# Pizza llysieuol sbeislyd iawn



Pizza llysieuol iach wedi'i ddiferu ag olew hadau rêp a tsili am gic danllyd gan y ddraig Gymreig.

Digon i 4 | Paratoi 1 awr | Coginio 20 munud

## Cynhwysion

500g blawd cryf  
1 llwy de halen  
Pecyn 7g burum sych  
2 lwy fwrdd olew hadau rêp  
1 llwy de mêl  
300ml dŵr cynnes  
Tun 400g tomatos mân  
100g sbigoglys ffres  
125g mozzarella, wedi'i rwygo'n ddarnau  
4 wy  
Olew hadau rêp gyda tsili i'w ddiferu

## Dull

- 01 Gwnewch y toes pizza. Cymysgwch y blawd, yr halen a'r burum mewn powlen gymysgu fawr.
- 02 Cymysgwch yr olew a'r mêl i mewn ac ychwanegwch tua 300ml o ddŵr cynnes i wneud toes gwydn.
- 03 Tylinwch am 10 munud. Trosglwyddwch i bowlen lân, ei orchuddio â lliain sychu llestri llaith a gadewch iddo godi mewn man cynnes nes bod y toes wedi dyblu ei faint.
- 04 Rhowch y tomatos mewn sosban dros wres canolig. Ychwanegwch binsiad o halen a choginio'r tomatos nes eu bod wedi tewychu a lleihau.
- 05 Rhowch y sbigoglys mewn colandr dros sinc a thywallt dŵr berwedig drosto. Gadewch y sbigoglys nes ei fod yn ddigon oer i'w drin a gwasgwch unrhyw hylif dros ben allan ohono.
- 06 Cynheswch y ffwrn i'w osodiad uchaf.
- 07 Rhannwch y toes yn 4 pêl. Rholiwch bob pêl allan yn waelodion crwn tenau. Rhowch nhw ar 4 dalen bobî.
- 08 Taenwch y saws tomato dros bob gwaelod pizza.
- 09 Ysgeintiwch y sbigoglys a'r mozzarella dros y pizzas a'u pobi am 8 munud yr un. Tynnwch nhw allan o'r ffwrn a chracio wy yng nghanol pob pizza. Coginiwch am 2-3 munud nes bod yr wy newydd galedu.
- 10 Diferwch olew hadau rêp tsili dros y pizzas a'u gweini.

[llyw.cymru/bwydadiodcymru](http://llyw.cymru/bwydadiodcymru)

bwydadiodcymru  
 @bwydadiodcymru  
 bwyd\_a\_diod\_cymru