

Rainbow Couscous Salad

INGREDIENTS (serves 4)

200g **couscous**
1 vegetable **stock** cube
200ml boiling water
8 cherry tomatoes – halved
¼ cucumber – diced
½ pepper (any colour) – deseeded and diced
4 tablespoons sweetcorn
1 teaspoon lemon juice
1 tablespoon parsley – torn
ground black pepper



EQUIPMENT

mixing bowl, measuring jug, dessertspoon, teaspoon, tablespoon, fork, cling film or plate, chopping board, sharp knife, serving bowl

METHOD

1. Place the couscous in the mixing bowl.
2. Measure the boiling water, add the stock cube and stir to dissolve. Pour the stock on to the couscous and stir thoroughly with a fork. Cover the bowl with a plate or cling film and leave for 10 minutes (so that the couscous steams and swells).
3. Uncover the bowl and using a fork 'fluff' up the couscous to separate the grains.
4. Stir in the prepared vegetables, lemon juice and torn parsley.
5. Spoon the Rainbow Couscous into a serving bowl.

ALLERGY AWARENESS!

This recipe contains: Cereals containing gluten, Celery



Salad Cwscws Amryliw

CYNHWYSION (digon i 4)

200g cwscws

1 ciwb stoc llysiâu

200ml dŵr berwedig

8 tomato bach wedi eu hanneri

¼ ciwcymbr

½ pupur (unrhyw liw) – heb hadau ac wedi ei dorri

4 llwy fwrdd o india corn

1 llwy de sudd lemon

1 llwy fwrdd o bersli – wedi ei dorri

pupur du



OFFER

powlen gymysgu, jwg mesur, llwy bwdin, llwy de, llwy fwrdd, fforc, haenen lynu neu blât, bwrdd torri, cylllell finiog, powlen weini

DULL

1. Rhowch y cwscws yn y bowlen gymysgu.
2. Mesurwch y dŵr berw, ychwanegwch y ciwb stoc a'i droi i'w doddi. Arllwyswch y stoc cwscws a'i droi yn drylwyr gyda fforc. Gorchuddiwch y bowlen (gyda' r haenen lynu neu blât) a'i osod o'r neilltu am 10 munud.
3. Unwaith y byddwch wedi paratoi y llysiâu, cymysgwch y cwscws i fyny gyda fforc i wahanu'r grawn.
4. Ychwanegwch y llysiâu a'r persli. Arllwyswch y sudd lemwn drostynt ac ychwanegwch ychydig o bupur du a cymysgwch yn dda.
5. Rhowch y cwscws yn y bowlen weini.

YMWYBYDDIAETH ALERGEDD!

Mae'r rysâit hon yn cynnwys: Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten, Seleri

