

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
juice of ½ lemon
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.
3. 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).
4. Uncover the bowl and using a fork 'fluff' up the couscous to separate the grains.
5. Stir in the prepared vegetables, lemon juice and torn parsley.
6. 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 llysiau
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
sudd hanner lemon
1 llwy fwrdd o bersli – wedi ei dorri
papur du

OFFER

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

DULL

1. Rhwch 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. Paratowch y llysiau. Torrwch y tomatos yn hanner a sleisiwch y ciwcymbr a'r pupur. Draeniwch yr india corn. Torrwch y persli yn fân.
4. Unwaith y byddwch wedi paratoi y llysiau, cymysgwch y cwscws i fyny gyda fforc i wahanu'r grawn.
5. Ychwanegwch y llysiau a'r persli. Arllwyswch y sudd lemwn drostynt ac ychwanegwch ychydig o bapur du a cymysgwch yn dda.
6. Rhwch y cwscws yn y bowlen weini.

YMWYBYDDIAETH ALERGEDD!

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

