

Mini bacon and laverbread frittatas

Any left-over vegetables can be used – just chop and add to the bacon.

Ingredients

4 slices sweet cured bacon
2 tablespoons olive oil
2 medium courgettes, diced
1 medium red pepper, diced
4 spring onions, sliced
125g mature Welsh Cheddar cheese cubed into 1cm
8 large free range eggs
125ml crème fraîche or single cream
2 tablespoons Parsons laverbread
freshly ground black pepper

You will also need a 12-hole muffin tin, well greased or 12 flexible muffin moulds and a baking tray.

Method

Preheat the oven to 180°C/ Gas 4.

Heat the olive oil in a pan over a low heat and fry the courgettes, red pepper and spring onions. Turn up the heat and cook for 5 minutes until the vegetables are a light brown. Leave to cool for 5 minutes before adding the cheese.

In a bowl gently beat together the eggs, cream and laverbread and several grinds of black pepper.

Spoon the vegetable and cheese mixture into the greased muffin tin and pour the egg mixture over.

Bake for 25 minutes until puffed, golden and set.

Serve warm or at room temperature.

Frittatas bach cig moch a bara lawr

Gallwch ddefnyddio unrhyw lysiau sydd dros ben – eu torri'n ddarnau a'u rhoigyda'r cig moch.

Cynhwysion

4 sleisen cig moch cartref melys
2 llwy fwrdd olew olewydd
2 gorbwmpen (courgette) ganolig eu maint, wedi'u torri'n sgwariau
1 pupryn coch canolig ei faint, wedi'i dorri'n sgwariau
4 shibwmsyn, wedi'u sleisio
125g caws Cheddar Cymreig aeddfed wedi'i dorri'n giwbiau 1cm
8 ŵy buarth mawr
125ml crème fraîche neu hufen sengl
2 lwy fwrdd bara lawr Parsons
papur du newydd ei falu

Bydd arnoch angen tun 12 myffin, wedi'i iro'n dda, neu 12 mowld myffin hyblyg a thun pobi.

Dull

Cynheswch y ffwrn i 180°C/Nwy 4.

Cynheswch yr olew olewydd mewn padell ffrio dros wres isel a ffrio'r cig moch am rai munudau cyn ychwanegu'r corbwmpenni, y pupryn coch a'r shibwms. Codwch y gwres a'i goginio am bum munud nes bod y llysiau'n frown golau. Gadewch iddo oeri am bum munud cyn ychwanegu'r caws.

Curwch yr wyau, yr hufen a'r bara lawr a thipyn o bapur du yn ysgafn mewn powlen.

Codwch y cymysgedd llysiau a chaws i'r tun myffins wedi'i iro ac arllwys y cymysgedd wyau drosto.

Pobwch am 25 munud nes y bydd wedi chwyddo, yn euraid ac wedi setio.

Gweinwch yn gynnes neu ar dymheredd ystafell.