

CEGIN WLEDIG
DYFFRYN
WYSG

VALE OF USK
COUNTRY
KITCHEN

ORANGE VALE OF USK CHICKEN WRAPS

Ingredients

2 garlic cloves, peeled and crushed

Juice of large orange

2 tbsp light soy sauce

3 tbsp clear honey

½ tsp mild chilli powder

8 chicken thigh fillets

8 small tortillas

Mayonnaise, lettuce, grated carrot and sliced red pepper and a selection of other seasonal salad ingredients

How to make them

1. Mix the garlic, orange juice, soy sauce, honey and chilli in a bowl or bag, add the chicken cover in sauce and leave in fridge for an hour.

2. Heat the oven to 220°C/fan200°C/gas 7. Place the chicken in an oven tin and cook for 25-30 minutes turning and basting halfway through, until the chicken is golden brown. Remove the chicken from the roasting tin, cool and cut into strips.

3. Lay a tortilla on a board, spread with a little mayonnaise, add chicken, lettuce, grated carrot and red pepper. Fold the tortilla up over the filling. Repeat.

Equipment

Roasting tin

bowl

chopping board

knife, teaspoon and tablespoon

garlic crusher



CEGIN WLEDIG
DYFFRYN
WYSG

VALE OF USK
COUNTRY
KITCHEN

CIG CYW IÂR WED'I LAPIO OREN DYFFRYN WYSG

Cynhwysion

2 clof garlleg, wedi eu pilio a'u malu

Sudd yn dod o oren fawr

2 llwy fwrdd o saws soy ysgafn

3 llwy fwrdd o fêl clir

½ llwy fwrdd o bowdr tsili cymedrol

8 ffyled cyw iâr

8 tortilla bach

Mayonnaise, letysen, moron gratiedig a phupur coch wedi ei dorri'n dafelli a detholiad o gynhwysion salad tymhorol eraill

Sut i fynd ati

1. Cymysgwch y garlleg, sudd oren, saws soy, mêl a tsili mewn powlen neu fag, ychwanegwch y cig cyw iâr mewn saws a'i adael yn yr oergell am awr.

2. Twymwch yn y ffwrn hyd at 220°C/ffan200°C/nwy 7. Gosodwch y cyw iâr yn y ffwrn mewn tin ffwrn a'i goginio am 25-30 munud gan ei droi ben i waered a'i bastio ar ôl rhyw 15 munud, tan fod y cyw iâr yn frown/aur. Tynnwch y cyw iâr o'r tin rhostio a gadael iddo oeri a'i dorri i mewn i stripiau.

3. Gosodwch y tortilla ar fwrdd, taenwch ychydig o mayonnaise drosto, ychwanegwch gyw iâr, letysen, moron gratiedig a phupur coch. Plygwch/rholiwch y tortilla dros y cynhwysion. Ail-adroddwch hyn.

Cyfarpar

Tin rhostio

Powlen

Bwrdd torri

cyllell, llwy de a llwy fwrdd

malwr garlleg

