

CEGIN WLEDIG
DYFFRYN
WYSG

VALE OF USK
COUNTRY
KITCHEN

VALE OF USK GREEKY SALAD

Ingredients

1 cos lettuce
½ cucumber
4 tomatoes or 12 cherry tomatoes
½ red onion or 2 spring onions
225g local cheese
Black olives (optional)

Dressing

1 tsp French mustard
1 tbsn wine vinegar or lemon juice
1 good pinch of sugar
4 tbsn rapeseed oil
Salt and pepper
Fresh or dried mint

How to make it

1. Wash the lettuce and shred the leaves. Peel and slice the onion thinly. Wash the tomatoes and cut into wedges, or if using cherry tomatoes cut in half. Peel the cucumber and cut into cubes about 1cm across. Cut the cheese into cubes the same size.
2. Put the lettuce, tomatoes, onion, olives and cheese into a bowl.
3. Make the dressing in a jug by whisking the mustard into the vinegar or lemon juice and adding sugar, a pinch of salt and pepper and whisking in the oil. Wash the mint leaves and chop with scissors in a mug. Add to the dressing.
4. Pour the dressing over the salad and toss everything together.

Equipment

Bowl and jug, Chopping board and knife, Scissors, Teaspoon and tablespoon



CEGIN WLEDIG
DYFFRYN
WYSG

VALE OF USK
COUNTRY
KITCHEN

SALAD GROEGAIDD DYFFRYN WYSG

Cynhwysion

1 letysen cos
½ ciwcymbr
4 tomato neu 12 tomato ceiriosen
½ nionyn coch neu 2 nionyn
225g o gaws lleol
Olifau du (opsiynol)

Dresin

1 llwy de o fwstard Ffrengig
1 llwy de o finegr gwin neu sudd lemwn
1 pinsiad da o siwgr
4 llwy de o olew had-rêp
Halen a phupur
Mint ffres neu wedi sychu

Sut i fynd ati

1. Golchwch y letys a chwalu'r dail. Ewch i bilio a thorri'r nionyn mewn tafelli tenau. Golchwch y tomatos a'u torri'n ddarnau, neu os ydych yn defnyddio'r tomatos ceirios, torrwrch hwy mewn hanner. Mae angen pilio'r ciwcymbr a'i dorri mewn ciwbiau sydd tua 1cm ar draws. Torrwrch y caws i mewn i giwbiau o'r un maint.
2. Gosodwch y letys, tomatos, nionod, olifau a'r caws mewn powlen.
3. Gwnewch y dresin mewn jwg drwy gymysgu'r mwstard gyda'r finegr neu'r suodd oren ac ychwanegu siwgr, pinsiad o halen a phupur a chymysgu'r olew. Golchwch y dail mint a'u torri gyda siswrn mewn mwg. Ychwanegwch at y dresin.
4. Gosodwch y dresin dros y salad a chymysgu pob dim gyda'i gilydd.

Cyfarpar

Powlen a jwg, Bwrdd torri a chylllell, Siswrn, Llwy de a llwy fwrdd

