



## CHICKEN & LEEK PASTA BAKE



### INGREDIENTS

300g wholemeal **pasta**

1 dessertspoon vegetable oil

2 chicken breasts – cut into small pieces

1 onion – finely chopped

2 leeks – sliced thinly

100g mushrooms – sliced thinly

2 cloves garlic

100g low fat cream cheese

½ teaspoon mixed herbs

½ teaspoon Dijon **mustard**

25g plain **flour**

80ml **milk**

1 reduced salt vegetable **stock cube**

250ml water

75g peas

75g reduced fat Welsh cheddar **cheese**

### EQUIPMENT

2 large saucepans, chopping board,  
sharp knife, dessertspoon, teaspoon,

Grater, casserole dish

**SERVES:** 2

**PREP TIME:** 20 minutes

**COOK TIME:** 15-20 minutes

**ALLERGENS:** cereals containing gluten,  
milk, mustard

### METHOD

- 1** Pre-heat oven to 190oC. Bring a large pan of water to the boil, stir in the pasta and return to the boil. Turn down and simmer for about 12 minutes until cooked. Drain and set aside.
- 2** Whilst the pasta is cooking, heat the oil in the other saucepan. Add the chicken and cook for 8-10 minutes over a medium heat until cooked. Remove from the pan and set aside.
- 3** Add the onions and leeks to the pan. Gently fry until softened and then add the mushrooms and garlic. Cook for a further 2 minutes
- 4** Add the cream cheese, herbs, flour and milk to the pan and stir well together with the vegetables until there are no lumps. Add the stock and keep stirring until the sauce has thickened.
- 5** Add the chicken, drained pasta and peas to the pan. Stir thoroughly, then transfer the contents of the to a casserole dish and top with the grated cheese.
- 6** Bake for about 20 minutes until the cheese has melted on top and is golden brown.
- 7** Serve with extra vegetables or a mixed leaf green salad.



## PASTA PÔB CWY IÂR, CENNIN A MADARCH



### CYNHWYSION

300g **pasta** gwenith cyflawn

1 llwy bwdin olew llysiâu

2 frest cyw iâr – wedi'u torri yn ddarnau bach

1 winwnsyn - wedi'i dorri'n fân

2 gennhinen - wedi'u sleisio'n denau

100g madarch - wedi'u sleisio'n denau

2 ewin garlleg - wedi'u malu

100g caws hufen, braster isel

½ llwy de o berlysiâu cymysg

½ llwyd de **mwstard** Dijon

25g blawd **plaen**

80ml llaeth hanner sgim

1 ciwb **stoc llysiâu** halen isel

250ml o ddŵr

75g pys

### OFFER

2 sosban fawr, bwrdd torri, cyllell finiog,  
llwy bwdin, llwy de, gratiwr, dysgl gaserol

**DIGON I:** 2

**AMSER PARATOI:** 20 munud

**AMSER COGINIO:** 15-20 munud

**ALLERGEDD:** grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten, llaeth, mwstard, wy

### DULL

- 1 Cynheswch y popty i 190°C. Dewch a sosban fawr o ddŵr i'r berw, ychwanegwch y pasta a'i ddychwelyd i'r berw. Trowch i lawr a'i ferwi'n araf am tua 12 munud nes eu coginio. Draeni wch a neilltuwch.
- 2 Tra bod y pasta'n coginio, gwreswch yr olew yn y sosban arall. Ychwanegwch y cyw iâr a'i goginio am 8-10 munud dros wres canolig nes ei fod wedi'i goginio. Tynnwch o'r sosban a'i neilltuo.
- 3 Ychwanegwch y winwns a'r cennin i'r badell. Ffriwch yn ysgafn ac yna ychwanegwch y madarch a'r garlleg. Coginiwch am 2 funud arall.
- 4 Ychwanegwch y caws hufen, y perlysiâu, y mwstard, y blawd a'r llaeth i'r sosban a'u troi'n dda ynghyd â'r llysiâu nes bod yna ddim lympliau. Ychwanegwch y stoc a'i droi'n gyflym nes bod y saws wedi tewhau.
- 5 Ychwanegwch y cyw iâr, y pasta wedi'i ddraenio a'r pys i'r sosban. Cymysgwch yn drylwyr, yna trosglwyddwch y cynnwys i ddysgl gaserol a thaenwch â'r caws wedi i gratio.
- 6 Coginiwch am tua 20 munud nes fod y caws wedi toddi ar ben a'i fod yn frown euraidd.
- 7 Gweinwch gyda llysiâu ychwanegol neu salad gwyrdd dail cymysg.