



### **Cawl 'kale' a chorizo**

- 200g winwns wedi eu torri'n fân
- 1 pupur coch<sup>1</sup> – wedi ei dorri
- 1 tsili coch – wedi ei dorri
- 250g Gwygbys (Chick Peas)
- Gwin gwyn
- 400ml stoc cyw iâr
- Perlaysiau ffres
- 2 clof o arlleg – wedi ei falu
- 150g madarch wedi eu torri
- 400g Chorizo – wedi ei dorri i ddisgiau 5mm o drwch
- 100g olewydd du (black olives)
- 400g tomatos tin
- 75g Kale

### **Dull**

Torrwch y winwns a'u ffrio mewn sosban gyda'r garlleg a tsili nes yn feddal.

Ychwanegwch y chorizo, pupur a'r madarch a'u ffrio nes yn feddal.

Ychwanegwch ddiferyn o win gwyn a choginio nes ei fod wedi anweddu. Ychwanegwch y tomatos, stoc, olewydd, gwygbys, perlaysiau a'r 'kale' a'i goginio nes fod y 'kale' yn barod (tua 20-30 munud).

### **Chorizo and kale stew**

- 200g Onions- Sliced
- 1 Red Pepper – chopped
- 1 red Chilli – Chopped
- 250g Chick Peas
- White wine
- 400ml chicken stock
- Fresh herbs
- 2 Garlic – crushed
- 150g sliced mushrooms
- 400g Chorizo – Sliced 5mm
- 100g black olives
- 400g tinned Toms or Napoli
- 75g Kale

### **Method**

Slice the onions and fry in a saucepan with the crushed garlic and chilli until soft.

Add the chorizo, peppers and mushrooms, and fry for a couple of minutes.

Add a splash of white wine, and cook until nearly evaporated. Add tinned tomatoes, stock, olives, chick peas, herbs and kale and cook until the kale is ready (About 20-30 mins)