

Cyri Cyw Iâr a Llysiau

● cwrs cyntaf ● prif gwrs ● pwddin



RHESTR SIOPA

- 2 frest cyw iâr heb y croen (wedi eu torri yn ddarnau)
- 1 nionyn mawr (wedi'i sleisio)
- 1 ewin garlleg
- Past cyri
- 2 lwy fwrdd o biwrî tomato
- 1 tun tomatos wedi'u torri
- 75g (3 owns) madarch (wedi'u sleisio)
- 1 courgette canolig (wedi'i sleisio) a / neu 75g (3 owns) blodfresych (wedi'i thorri'n ddarnau)



DULL

1. Cynheswch yr olew mewn sosban. Ffriwch y nionyn a'r garlleg yn araf am 2-3 munud.
2. Ychwanegwch y darnau cyw iâr a'u coginio'n drwyadl.
3. Ychwanegwch weddill y llysiau a'u coginio am 5-7 munud, gan eu troi'n gyson.
4. Ychwanegwch y tomatos a'r piwrî a'r past cyri. Cymysgwch yn drwyadl. Codwch i ferw. Yna trowch y gwres yn is a gadewch iddo fudferwi am tua 10 munud.

I'w weini gyda reis Basmati neu Pilaf.



AWGRYM

Gallwch ddefnyddio'r cyri fel llenwad i daten bob hefyd.



Pastai Pysgod

● cwrs cyntaf ● prif gwrs ● pwddin



RHESTR SIOPA

250g (8 owns) o bysgod ffres, wedi'u rhewi neu mewn tun e.e. penfras, hadog, tiwna neu eog
2 ŵy wedi'u berwi'n galed wedi'u sleisio neu 2 domato wedi'u sleisio (dewisol)

Saws

25g (1owns) menynd neu fargarin
25g (1owns) blawd plaen
250ml (1/2 peint) llefrith hanner sgim
Persli
Halen a phupur

Y tatws stwnsh

500g (1 pwys) tatws
25g (1owns) menynd neu fargarin
50ml (1/4 peint) llefrith hanner sgim



DULL

1. Trowch wres y popty i 200°C, Marc Nwy 6.
2. Berwch y tatws am 20 munud, nes eu bod yn feddal. Draeniwch y tatws ac ychwanegwch y menynd neu'r margarin a'r llefrith. Stwnsiwch nes eu bod yn llyfn a hufennog.
3. Gwneud y saws:
Toddwch y menynd neu'r margarin mewn sosban. Ychwanegwch y blawd, a'i droi nes ei fod yn bast. Yn raddol ychwanegwch y llefrith, gan droi'n gyson. Bydd y saws yn tewychu. Trowch y gwres yn is, a gadewch iddo fudferwi am 2 funud. Ychwanegwch halen a phupur, a phersli os dymunwch.
4. Rhowch y pysgod ar waelod y ddysgl.
5. Rhowch yr wyau wedi'u berwi neu'r tomatos ar ben y pysgod.
6. Tywalltwch y saws dros y pysgod.
7. Taenwch y tatws dros y saws.
8. Coginiwch am 40 munud, nes ei fod wedi troi'n lliw euraid.



AWGRYM

Gallwch wneud y pryd ychydig yn fwy iach drwy ddefnyddio caws hufen braster isel yn lle menynd neu fargarin ar gyfer y tatws stwnsh.



Pitsa

● cwrs cyntaf ● prif gwrs ● pwdin



RHESTR SIOPA

Gwaelodion pitsas parod

Caws

1 ewin garlleg

1 nionyn mawr

1 pupryn coch

1 tun tomatos wedi'u torri

1 llwy de o oregano

1 llwy fwrdd o finegr balsamaidd

1 llwy de o siwgr

Topins o'ch dewis. e.e. ham neu gyw iâr wedi'i goginio, madarch, nionod, puprynnau, pin-afal neu ansioffs.



DULL

Gwneud y saws tomato:

1. Torrwch y nionyn, pupryn a'r garlleg, rhowch nhw mewn sosban a'u coginio'n araf mewn mymryn o olew.
2. Ychwanegwch y tomatos a'r oregano a'u mudferwi'n araf am 15 munud.
3. Ychwanegwch y finegr balsamaidd a'r siwgr, a'i droi nes bod gennych chi saws tomato llyfn.
4. Gadewch iddo oeri.
5. Ar ôl iddo oeri taenwch y saws tomato ar hyd y gwaelodion pitsas, yna rhowch ychydig o gaws wedi'i gratio ac ychwanegwch unrhyw dopin o'ch dewis.
6. Rhowch ar silff mewn popty a'i goginio ar Farc Wwy 6 neu 160°C am 10-15 munud.



AWGRYM

Gallwch wneud pitsa fwy iach drwy ychwanegu llysiau fel madarch a phuprynnau a chaws braster isel.





RHESTR SIOPA

- 6 darn o iau cig oen
- 1 llwy fwrdd olew
- 1 llwy fwrdd o flawd
- 1 nionyn wedi'i dorri
- 1 pupryn gwyrdd wedi'i sleisio
- 1 tun (400 gram) tomatos
- 1/2 peint o stoc llysiâu

Persli wedi'i falu'n fân i'w addurno.



DULL

1. Ychwanegwch halen a phupur at y blawd a rholiwch yr iau ynddo nes bod haenen o flawd am yr iau.
2. Cynheswch yr olew mewn padell ffrio, yna ffriwch yr iau nes bod y ddwy ochr wedi brownio.
3. Codwch yr iau a'i roi mewn dysgl gaserol.
4. Ychwanegwch y nionyn wedi'i dorri, tun tomatos a'r pupryn coch wedi'i sleisio.
5. Ychwanegwch 1/2 peint o stoc llysiâu.
6. Gosodwch y ddysgl yng nghanol popty cynnes Marc Nwy 5 neu 180°C am 45 munud.
7. Gallwch ei weini gyda reis wedi'i ferwi neu datws stwnsh, a garnais o bersli wedi'i falu'n fân.



AWGRYM

Mae iau oen yn faethlon iawn ac yn arbennig o rhad i'w brynu.



Pastai Anti Pat

● cwrs cyntaf ● prif gwrs ● pwddin



RHESTR SIOPA

Crwst

Gallwch gael crwst brau wedi'i wneud yn barod yn yr adran rhewi mewn archfarchnad.

Llenwad

400g o fins cig eidion o safon da

1 nionyn

Pupur i roi blas

Pinsiad da o berlysiau cymysg

1 tun tomatos

1 llwy bwdin powdwr cyri eithaf poeth

1 llwy bwdin blawd corn

1 ŵy



DULL

1. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn crwst i'w ddamer.
2. Gwnewch y llenwad cig drwy ffrio'r nionyn a'r mins cig eidion ar wres isel mewn ychydig o olew nes ei fod wedi brownio. Ychwanegwch yr holl gynhwysion eraill (heblaw am y blawd corn) a gadewch i'r cymysgedd goginio am 10 - 15 munud.
3. Cymysgwch y blawd corn ag ychydig o ddŵr oer, a'i ychwanegu at y llenwad. Codwch i ferw er mwyn i'r cymysgedd dewychu.
4. Rholiwch y crwst nes ei fod yn ffitio plât mawr sy'n dal gwres. Torrwch o gwmpas yr ymyl.
5. Rhowch y llenwad yng nghanol y plât a gwlychwch yr ymyl â dŵr oer.
6. Rholiwch weddill y crwst a'i osod dros y cig. Pwyswch yr ymylon yn dda. Torwch yr ochrau gyda chylllell, a gwnewch 3 hollt yng nghanol y crwst gyda chylllell ffiniog.
7. Brwsiwch y top ag ŵy wedi'i guro a rhowch y pastai yng nghanol popty poeth Marc Nwy 5 neu 180°C am 30 munud neu nes bod y top yn euraid.



Macaroni Pôb

● cwrs cyntaf ● prif gwrs ● pwddin



RHESTR SIOPA

1/2 pwys neu 200 gram o fins cig eidion o safon da neu fins soia
1 nionyn
1 llwy fwrdd piwrî tomato
1 ciwb stoc cig eidion
tun 8 owns o domatos wedi'u torri
Perlysiâu cymysg
3 owns neu 75 gram o facaroni
(1/4 peint) llefrith hanner sgim
2 ŵy
nytmeg.



DULL

1. Berwch y macaroni am 10 munud, a'i ddraenio.
2. Coginiwch y mins a'r nionyn mewn padell ar yr hob nes eu bod wedi brownio.
3. Ychwanegwch y tun tomatoes, piwrî tomato, ciwb stoc a'r perlysiâu cymysg.
4. Ychwanegwch y macaroni, a'i droi.
5. Tywalltwch i'r ddysgl gaserol.
6. Curwch yr wyau mewn dysgl fach, ychwanegwch y nytmeg a'r llefrith, a'i dywallt dros y cymysgedd mins.
7. Coginiwch ar Farc Nwy 5neu 180C am 20 munud.

I'w weini gyda salad gwyrdd ffres.



AWGRYM

Gallwch hefyd ddefnyddio cyw iâr yn lle'r mins.



Pwddin Lemon

● cwrs cyntaf ● prif gwrs ● pwddin



RHESTR SIOPA

- 1 lemon (croen wedi'i gratio a sudd)
- 50 gram (2 owns) menyn
- 100 gram (4 owns) siwgr
- 2 ŵy wedi'u gwahanu
- 50 gram (2owns) blawd codi
- 300ml (1/2 pint) llefrith hanner sgim.



DULL

1. Rhowch y croen lemon, menyn a'r siwgr mewn powlen a'i chwipio nes ei fod yn ysgafn a golau ei liw.
2. Gwahanwch yr wyau. Ychwanegwch y ddau felynwy a'r blawd at y gymysgedd. Curwch yn dda.
3. Ychwanegwch y llefrith, a 3 llwy fwrdd o sudd lemon. Trowch y cyfan.
4. Chwipiwch y ddau wynwy nes eu bod yn stiff, a'u curo'n ofalus i mewn i'r gymysgedd lemon.
5. Tywalltwch y cyfan i ddysgl wedi'i hiro sy'n dal gwres.
6. Rhowch ychydig o ddŵr mewn tun a rhowch y ddysgl i sefyll yn y tun. Coginiwch ar 200°C, Marc Nwy 6 am 45 munud, nes bod y top wedi setio a bod yn sbwng yn teimlo'n feddal.

Bydd haen o gwstard ar y gwaelod a sbwng ar y top.



Sgons Cartref

● cwrs cyntaf ● prif gwrs ● pwddin



RHESTR SIOPA

225g (8 owns) blawd codi
40g (1 1/2 owns) menyn neu fargarin meddal
25g (1own) siwgr caster
1 gwpan ffrwythau sych
1 ŵy
150 ml o lefrith



DULL

1. Torrwch y menyn yn ddarnau bach a'i rwbio i'r blawd efo'ch bysedd nes ei fod yn edrych fel briwsion mân.
2. Ychwanegwch y siwgr a'r ffrwythau. Cymysgwch yn dda.
3. Curwch yr ŵy a'i droi i mewn i'r gymysgedd gydag ychydig o lefrith nes bod gennych does meddal. Gofalwch beidio ag ychwanegu gormod o lefrith.
4. Rhowch fymryn o flawd ar y bwrdd a rholiwch y toes nes ei fod tua modfedd o drwch.
5. Torrwch y sgons allan.
6. Rhowch y sgons ar silff bobi sydd wedi'i hiro, a'u coginio am 15 munud ar Farc Nwy 6 neu 220°C.
7. Pan fydd y sgons yn barod tynnwch nhw o'r popty, a'u rhoi i oeri ar rac(defnyddiwch rac y gril os nad oes gennych chi un).



AWGRYM

I wneud sgons sawrus ychwanegwch 50 gram o gaws yn lle'r ffrwythau a pheidiwch ag ychwanegu'r siwgr. Gallwch eu gweini gydag ychydig o gaws wedi'i gratio a sleisen o domato.

Salad Ffrwythau Ffres

● cwrs cyntaf ● prif gwrs ● pwdin



RHESTR SIOPA

- 1 tun darnau pîn-afal neu 1 pîn-afal ffres
- 1 afal coch
- 1 ellygen
- 1 oren
- 1 ffrwyth ciwi
- 10 grawnwin
- 2 eirinen neu eirin gwlanog
- Sudd oren ffres



DULL

1. Agorwch dun pîn-afal a'i dywallt i fowlen fawr.

I baratoi pîn-afal ffres; torrwrch y gwaelod a'r top, rhowch y pîn-afal i sefyll â'i draed i fyny a thorrwrch ar i lawr er mwyn tynnu'r croen. Torrwch yn sleisys hanner modfedd. Torrwch unrhyw ddarnau caled o'r canol.

2. I baratoi'r afal / gellygen / nectarîn a'r eirin, golchwch nhw, torrwrch nhw'n chwarteri, tynnwch galon yr afal/ gellygen neu garreg y nectarîn/eirin, a'u sleisio.
3. I baratoi'r oren a'r ffrwyth ciwi, pliciwch y croen, sleisiwch nhw a'u torri'n ddarnau.
4. Torrwch y grawnwin yn eu hanner a thynnwch yr hadau.
5. Rhowch y cyfan mewn powlen a thywalltwch sudd oren drostynt.

I'w weini gydag iogwrt braster isel, hufen neu hufen iâ.



Crem-pogau

● cwrs cyntaf ● prif gwrs ● pwddin



RHESTR SIOPA

100 gram blawd plaen
1/2 peint (300 ml) o lefrith hanner sgim
1 ŵy
Llenwad o'ch dewis
1 lemon
Siwgr



DULL

1. Rhowch y blawd mewn powlen
2. Gwnewch bant yn y canol ac ychwanegwch 1 ŵy wedi'i guro.
3. Curwch gyda llwy bren ac ychwanegwch y llefrith yn araf.
4. Gadewch i'r gymysgedd sefyll tra byddwch yn paratoi'r badell ffrio a'r lemon a/neu'r siwgr.
5. I'w gweini gyda llenwad o'ch dewis, er enghraifft ffrwythau ffres.



AWGRYM

Gallwch wneud crem-pogau sawrus drwy ychwanegu cyw iâr mewn saws gwyn neu gymysgedd Bolognese. Gallwch eu rhoi mewn dysgl, rhoi caws wedi'i gratio ar eu pennau, a'u brownio o dan y gril.



Crymbl Ffrwythau

● cwrs cyntaf ● prif gwrs ● pwdin



RHESTR SIOPA

Ffrwythau

- 3 neu 4 coesyn riwbob – wedi'u paratoi a'u sleisio
- 4 llwy fwrdd o siwgr, neu
- 4 afal wedi'u plicio a'u sleisio, neu
- Ffrwythau'r haf (wedi'u rhewi neu mewn tun)

Y crymbl

- 100 gram o flawd plaen
- 100g o geirch wedi'u rholio.
- 75 gram (3 owns) o fargarîn neu fenyn.
- 2 lwy fwrdd o siwgr brown.



DULL

I wneud crymbl riwbob

- Paratowch y riwbob - rhowch y coesau mewn sosban dduwr gwrthstaen gyda 2 lwy fwrdd o ddŵr, a'u coginio ar wres isel nes eu bod yn feddal.
- Ychwanegwch siwgr at y riwbob, a'u rhoi mewn dysgl sy'n dal gwres.

Ar gyfer ffrwythau eraill

Pliciwch y ffrwythau, a'u sleisio os oes angen, a'u rhoi mewn dysgl sy'n dal gwres.

Y crymbl

- Paratowch y topin drwy rwbio'r braster i'r ceirch a'r blawd nes ei fod yn friwsion mân.
- Ychwanegwch siwgr a'i gymysgu'n dda.
- Rhowch y topin ar ben y ffrwythau, a rhowch y ddysgl yng nghanol y popty ar wres cymedrol am 20 munud.
- Gallwch ei weini'n gynnes neu'n oer gyda chwstard, hufen iâ neu iogwrt naturiol braster isel.



TOP TIP

Gellir gwneud y pwdin yma gyda unrhyw ffrwythau tymhorol. Gellir gwneud y topin crymbl gyda blawd ar ei ben ei hun neu cymysgedd o flawd a cheirch, miwslï, blawd a creision yd wedi eu malu, gan ddefnyddio siwgr gwyn neu brown. Byddai defnyddio ceirch yn rhoi ffeibr ychwanegol sydd yn dda i'r system treulio.

Teisen Afalau

● cwrs cyntaf ● prif gwrs ● pwdin



RHESTR SIOPA

- 110 gram margarin (4 llwy fwrdd)
- 110g siwgr caster
- 2 ŵy
- 110g blawd codi
- 2 afal mawr
- 4 llwy fwrdd o lefrith
- 1 lemon



DULL

1. Pliciwch a thynnwch galon yr afalau. Sleisiwch nhw a'u rhoi mewn powlen gyda sudd lemwn rhag iddynt droi'n frown.
2. Paratowch y tun coginio (gallwch ddefnyddio tun cacen) drwy ei iro ag olew ac wedyn rhywfaint o flawd.
3. Curwch y margarin a'r siwgr nes ei fod yn ysgafn a meddal. Curwch yr ŵy, a'i ychwanegu fesul tipyn i'r gymysgedd.
4. Ychwanegwch blawd a phinsiad o halen. Plygwch y blawd i'r cymysgedd, gan wneud yn siŵr ei fod wedi gymysgu drwyddo.
5. Ychwanegwch yr afal a'r cynhwysion eraill os oes angen. Ychwanegwch ychydig o lefrith i wneud y gymysgedd yn feddalach.
6. Rhowch y gymysgedd yn y tun sydd wedi'i iro, a choginiwch y deisen yng nghanol popty cynnes Marc Nwy 5 neu 180°C am 25-30 munud.

I brofi os yw'r deisen yn barod, gwthiwch sgiwer i mewn i'w chanol – os daw allan yn lân mae'r deisen yn barod. Ar ôl ei thynnu o'r popty, a rhowch rhywfaint o siwgr caster hyd-ddi'n syth. Gadewch iddi oeri yn y tun. Torrwch hi'n ddarnau, a'i gweini gyda hufen iâ, cwstard neu hufen ffres.



AWGRYM

Gellir defnyddio unrhyw ffrwyth yn y rysait yma ac gellir ei rewi.



Salad Tiwna

● cwrs cyntaf ● prif gwrs ● pwdin



RHESTR SIOPA

1 letys neu 4 letys little gem
3 ŵy
12 tomato bach
1 tun tiwna
Ychydig o olifau (dewisol)
Pecyn o ffa gwyrdd wedi'u paratoi'n barod
6 tysen fychan
Finegr balsamaidd
Olew olewydd
Mwstard



DULL

1. Berwch y tatws
2. Berwch yr wyau nes eu bod yn galed, pliciwch nhw a'u torri'n chwarteri.
3. Torrwch y tomatos bach yn hanner.
4. Draeniwch yr hylif o'r tun tiwna.
5. Torrwch y letys yn fras, rhowch y cynhwysion eraill ar ben y letys, ychwanegwch y dresin.

I wneud dresin

Rhowch 2 lwy fwrdd o finegr balsamaidd a 2 lwy fwrdd olew olewydd mewn jar glân gyda halen, pupur a llwy de o fwstard Ffrengig. Rhowch y caead ar y jar a'i ysgwyd yn dda.

Rhowch y dresin ar y salad. Os bydd rhywfaint dros ben gallwch ei gadw yn yr oergell.



AWGRYM

Gallwch ei weini gyda bara fel prif gwrs.



Salad Tomato a Nionyn

● cwrs cyntaf ● prif gwrs ● pwdin



RHESTR SIOPA

4 domato aeddfed
1 nionyn coch mawr neu 2 o rai bach
Finegr balsamaidd ac olew olewydd
Halen a phapur
Mwstard
Persli i addurno



METHOD

1. Sleiswch y tomatos ac yna torrwch y sleisys yn eu hanner.
2. Sleiswch y nionod yn denau
3. Cymysgwch y tomatos a'r nionyn mewn dysgl.
4. Ychwanegwch ychydig o halen a digon o bapur du

Dresin

Rhowch 2 lwy fwrdd o finegr balsamaidd a 2 lwy fwrdd olew olewydd mewn jar glân gyda halen, pupur a llwy de o fwstard Ffrengig. Rhowch y caead ar y jar a'i ysgwyd yn dda.

Rhowch y dresin ar y salad. Os bydd rhywfaint dros ben gallwch ei gadw yn yr oergell.



Madarch wedi'u llenwi

● cwrs cyntaf ● prif gwrs ● pwdin



RHESTR SIOPA

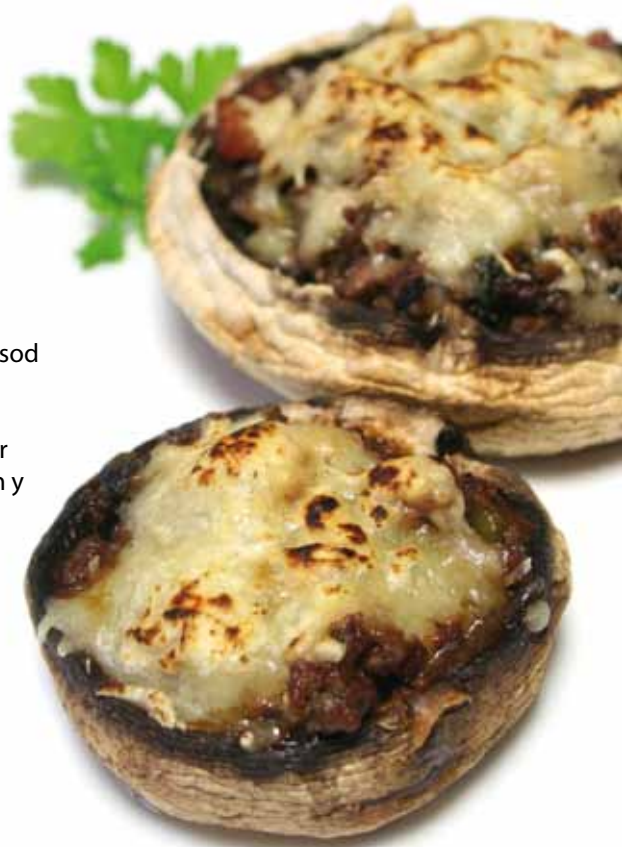
6 madarch enfawr fflat
1 llwy fwrdd olew olewydd
100 g (4 owns) caws Cheddar, wedi'i gratio
4 nionyn salad, wedi'u malu'n fân
2 lwy de o bersli
Halen Môr a phupur du
Un ewin bach o arlleg neu 1/2 llwy de
gronynnau garlleg (dewisol)



DULL

1. Cynheswch y gril.
2. Brwsiwch olew ar hyd y madarch, ychwanegwch halen a phupur, a'u gosod â'u pennau i lawr o dan y gril am 5 munud.
3. Yn y cyfamser cymysgwch y caws efo'r nionod salad, garlleg a'r persli. Trowch y madarch drosodd a'u llenwi efo'r cymysgedd caws. Griliwch am 5 munud.

Gallwch eu gweini gyda salad perlysiau cymysg, tomatos bach a bara crystiog.



Cawl Tatws a Chennin

● cwrs cyntaf ● prif gwrs ● pwddin



RHESTR SIOPA

3 cenhinen fawr
5 tysen maint canolig
1.5 litr (2 beint) stoc (llysiau neu gyw iâr)
Halen a phapur



DULL

1. Golchwch a phliciwch y cennin a'r tatws.
2. Torrwch y llysiau'n ddarnau bach.
3. Rhowch yr holl llysiau sydd wedi'u torri mewn sosban fawr. Ychwanegwch y stoc a'i godi i ferw.
4. Trowch y gwres yn is a'i goginio'n araf am 30 munud.
5. Ychwanegwch halen a phapur cyn gweini'r cawl yn gynnes.

Gallwch weini'r cawl yma fel y mae neu gallwch ei roi yn yr hylifydd.



AWGRYM

Gallwch ddefnyddio moron, rwden, bresych, nionod, garlleg neu buprynnau.

I gael mwy o flas, ychwanegwch llysiau sydd wedi'u coginio a'u torri, tameidiau o gyw iâr neu gaws wedi'i gratio yn ystod y pum munud olaf y mae'n coginio.



Ham Parma a Melon

● cwrs cyntaf ● prif gwrs ● pwdin



RHESTR SIOPA

1 melon *honeydew* neu *cantaloupe* aeddfed
1 paced ham parma neu prosciutto
Finegr balsamaidd



DULL

1. Torrwch y melon yn ei hanner, tynnwch yr hadau, a'i sleisio'n chwarteri.
2. Sleiswch y chwarteri'n 2 neu 3 sleisen i bob unigolyn, torrwyd y croen.
3. Rhowch y ham parma neu prosciutto ar blatiau ac ychwanegwch y melon. Addurnwch gydag ychydig o ddail salad. Rhowch fymryn o finegr balsamaidd drosto.



AWGRYM

Gallwch ddefnyddio tomatos wedi'u sleisio yn lle melon.



Wyau mewn Sosej

● cwrs cyntaf ● prif gwrs ● pwdin



RHESTR SIOPA

- 1 pwys o gig sosej
- 5 wy mawr
- Ychydig o flawd
- 3 owns o friwsion bara sych
- Olew coginio



DULL

1. Berwch 4 wy yn galed, gadwech iddynt oeri a thynnwch eu plisgyn.
2. Adiwrch ychydig o halen a phupur at y cig sosej a rhannwch y cig i 4 rhan gyfartal. Rhowch y cig ar arwyneb sydd wedi ei orchuddio gyda blawd. Lapiwch y cig o gwmpas y wyau gan wneud yn siŵr nad oes bylchau.
3. Curwch yr wy sydd heb ei ferwi gyda 1 llwy de o ddŵr, a gyda brwsh, gorchuddiwch y cig gyda'r wyau, yna gorchuddiwch gyda'r briwsion bara.
4. Lapiwch pob wy mewn sosej yn unigol mewn ffoil gyda ychydig o olew a'u rhoi yn y popty ar silff bobi a coginiwch am 30 munud ar Farc Nwy 5, 180C fel bod y cig selsig wedi coginio i gyd.
5. Tynnwch a rhowch ar bapur cegin er mwyn amsugno unrhyw olew, gallwch eu bwyta yn syth neu eu gadael i oeri. Cadwch yn yr oergell.



AWGRYM

Defnyddiwch olew olewydd i leihau'r braster neu coginiwch yn y popty.

