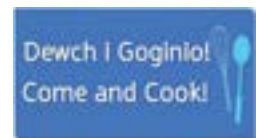




Sgiliau Maeth am Oes®



Llyfr Ryseitiau



Cynnwys

- 1 Cyflwyniad
- 2 Rhestr Termau o fewn Ryseitiai
- 3 Siart Symbolau a Byrddau torri Iliw
- 4 Offer Sylfaenol
- 5 Awgrymiadau ar gyfer Diogelwch yn y Gegin
- 6 Storio Bwyd
- 7 Sgiliau cylllell a Sgiliau cegin
- 8 Canllaw Bwyta'n Dda
- 9 Labeli bwyd
- 10 Awgrymiadau Bwyta'n Iach ar gyfer Deiet
Cytbwys a Pum Awgrym Gorau ar gyfer
Coginio lachach
- 11 Cynhwysion Cwprwdd Storio Defnyddiol
- 12 Awgrymiadau Siopa

- 23 Salad Pasta
- 24 Colso Caws ac Afal
- 25 Colcannon Gwyddelig
- 26 Tabbouleh
- 27 Cawl Cennin a Thatws
- 28 Cawl Llysiau a Ffacbys
- 29 Bara Caws a Pherlysiau
- 30 Pitza Bach
- 31 Darnau Tatws Melys / Tatws a Pherlysiau
- 32 Crempogau Llysiau
- 34 Samosas Llysiau
- 35 Bara Gwastad Indiaidd
- 36 Myffins Cig Moch, Courgette a Chaws
- 37 Quesadilla

- 52 Bysedd Pysgod
- 53 Cacennau Eod
- 54 Nwdles Tsili Eog
- 55 Talpiau Cyw Iar
- 56 Cyrri Ciw Iar Riwbî
- 57 Cyrri Ciw Iar a Ffrwythau
- 58 Fajitas Ciw Iar
- 59 Bolognese Blasus
- 60 Pastai'r Bugail / Pastai Bwthyn
- 61 Byrgys Twrci
- 62 Byrgys Porc ac Afal
- 63 Caserol Selsig Blasus
- 64 Porc Tsieineaidd

Brydau Ysgafn a Byrbryd

- 13 Guacamole
- 14 Salsa Tomato
- 15 Hwmws
- 16 Dip Raita
- 17 Dip Tomato
- 18 Llysiau Wedi'u Stemio
- 19 Salad Syml
- 20 Dresing Finegret
- 21 Salad Reis Indiaidaidd
- 22 Salad Tatws Pwylaidd

Prif Brydau

- 38 Frittata Cawslyd
- 39 Salad Cwscws Llysiau wedi'u rhostio
- 40 Caserol Ffa Sbeislyd
- 41 Ensiladas Ffa Mecsicanaidd
- 42 Puprynnau Mecsicanaidd wedi'u stwffio
- 43 Byrgys Falafel
- 44 Lasagne Ffacbys
- 46 Pitsa
- 47 Pasta Pob Tuna
- 49 Jambalaya Pysgod
- 50 Pastai Pysgod Ffansi

Pwdinau

- 65 Cebabau Ffrwythau / Salad Ffrwythau
- 66 Potiau Brechwast Ffwrythai a Miwslî
- 67 Potiau Cacen Gaws Bychain
- 68 Crempogau Bach
- 69 Coulis Ffrwythau
- 70 Myffin Ffrwythau
- 71 Brywsioni Ffrwythau
- 72 Parseli Ffwythau'r Haf
- 73 Bara Banana
- 74 Sgon Ffrwythau

Cyflwyniad

Crëwyd y llyfr hwn gan ddeietegwyr a gweithwyr cymorth sy'n cyflwyno cyrsiau **Sgiliau Maeth am Oes**[®] ledled Cymru. Mae'r ryseitiau yn y llyfr hwn wedi'u profi i weddu i bob aelod o'r gymuned, o'r ifanc iawn, i'r genhedlaeth hŷn, ac o bobl nad ydynt erioed wedi agor tin i'r cogydd cartref brwd.

O gawl a dipiau, i gaserolau a chyrrï, i fara banana iach a blasus, mae rhywbeth yma at ddant pawb. Mae'r ryseitiau'n syml ac yn faethlon, ac yn blasu'n wych! Maent hefyd yn gyflym. Gall y rhan fwyaf o'r ryseitiau hyn fod yn barod i'w bwyta o fewn awr.

Mae'r ryseitiau'n defnyddio cynhwysion syml sydd i'w cael yn y rhan fwyaf o archfarchnadoedd lleol yn ogystal â chynhwysion cwpwrdd storio defnyddiol. Am restro'r rhain gweler tudalen 11. Rydym hefyd wedi cynnwys rhestr o offer a chyfarpar sylfaenol y gallai fod euhanen arnoch ar dudalen 4.

Gobeithiwn y bydd y casgliad hwn yn eich annog i roi cynnig ar rai syniadau newydd, dysgu rhai awgrymiadau defnyddiol a mwynhau rhai prydau iach.

Mwynhewch y coginio!



Gwaith gwreiddiol gan Dîm Deieteg Iechyd y Cyhoedd BIPBC, cyfraniadau gan Ddeietegwyr Iechyd Cyhoeddus yng Nghymru.

Rhestr Termau o fewn Ryseitiau

Pobi: Coginio mewn popty.

Curo/Chwisgo: Cymysgu cynhwysion gyda'i gilydd gan ddefnyddio symudiad cyflym, mewn cylch gyda llwy, fforc, chwsg neu gymysydd.

Tylino: Defnyddio gwaelod eich llaw i wthio ac ymestyn y toes, yna tynnu yn ôl gyda'ch bysedd ac ailadrodd i roi aer yn y toes (yn cymryd 5-10 munud).

Cyfuno: Cymysgu cynhwysion ynghyd â blendiwr llaw neu gymysydd, nes eu bod wedi'u cyfuno.

Berwi: Cynhesu hylif yn gyflym fel ei fod yn mynd yn ddigon poeth i swigod godi a thorri'r wyneb.

Torri: Torri'n ddarnau gan ddefnyddio cyllell.

Creiddio: Tynnu canol ffrwyth, gan gynnwys cerrig a hadau.

Draenio: Cael gwared ar yr holl hylif gan ddefnyddio hidlwr. Gellir arllwys hylif i lawr y sinc.

Gratio: Torri bwyd yn ddarnau neu stribedi llai o faint.

Stwnshio: Gwasgu bwyd gyda fforc, llwy neu stwnshiwr nes ei fod yn llyfn.

Mudferwi: Coginio'n ysgafn mewn hylif dros wres isel (berw isel) fel bod swigod yn dechrau torri'r wyneb.

At eich dant: ychwanegu blas at ddant y bobl sy'n bwyta'r pryd e.e. gwneud cyrri yn fwy sbeislyd neu'n llai sbeislyd os dymunant.

Croen ffrwythau: Rhwbio croen y ffrwythau sitrws ar ochr tyllau bach y gratiwr i gael darnau bach o groen.

Gorchuddio: Gorchuddio bwyd â chynhwysyn fel blawd neu saws, neu ei drochi ynddo. Gorchuddio bwyd â haen denau o flawd, cnau, briwsion bara, hadau neu sbeisys.

Cynhesu: Gosod y popty ar y tymheredd coginio dymunol cyn ei ddefnyddio.

Seimio a rhoi blawd: Gorchuddio hambwrdd yn ysgafn ag olew, margarin neu olew chwistrell nad yw'n glynu, a'i orchuddio'n ysgafn â blawd fel nad yw bwyd yn glynu wrth goginio neu bobi.

Torri'n fân: Torri yn ddarnau llai gan ddefnyddio cyllell.

Siart Symbolau



Maint dogn oedolyn fel y nodir



Cyfran o dan 5 oed fel y nodir



Addas i'w rhewi gartref



Rysáit heb wy



Rysáit heb laeth



Rysáit heb glwten



Rysáit llysieuo



Rysáit figan



Pryd o dan £3



Pryd o dan £5

Byrddau torri lliw

Ar hyn o bryd mae yna 6 bwrdd torri lliw gwahanol yn bodoli at ddibenion diogelwch bwyd. Defnyddir pob bwrdd ar gyfer math gwahanol o fwyd neu grŵp bwyd. Mae defnyddio byrddau torri lliw yn helpu i leihau'r risg o groes-halogi trwy sicrhau bod bwydydd risg uchel ac isel, fel cig amrwd a llysiau salad, yn cael eu cadw ar wahân. Felly, mae hyn yn helpu i atal achosion o wenwyn bwyd. Mewn tŷ nodweddiadol, fel arfer dim ond 2 liw sydd fel gwyrd a choch. Os felly, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n defnyddio un lliw yn unig ar gyfer cig **amrwd** ac nid gydag unrhyw fwydydd eraill.

Cig Amrwd

Pysgod Amrwd

Cig Wedi'i Goginio

Saladau a Ffrwythau

Llysiau

Cynnyrch Llefrith

Offer Sylfaenol

- Jwg Mesur
- Cymysgu Powlenni (Mawr a Bach)
- Grater
- Clorianau Pwyso
- Hambwrdd Pobi
- Hambwrdd Myffin
- Dysgl Popty
- Sosbenni gyda chaeadau, gan gynnwys
Padell Ffrio
- Byrddau torri
- Rhidyll
- Rholbren
- Tegell
- Cynwysyddion storio bwyd
- Fforch
- Llwy fwrdd
- Llwy de
- Cyllell finiog
- Sbatwla
- Pliciwyr llysiau
- Wisg
- Siswrn
- Llwy weini
- Stwnsiwr



Awgrymiadau ar gyfer Diogelwch yn y Gegin

Reis:

- Yn ddelfrydol, gweinwch reis cyn gynted ag y bydd wedi'i goginio.
- Os nad yw hynny'n bosibl, oerwch y reis cyn gynted â phosibl (yn ddelfrydol o fewn 1 awr).
- Cadwch reis yn yr oergell am ddim mwy nag 1 diwrnod nes ei ailgynhesu.
- Pan fyddwch chi'n ailgynhesu reis, gwnewch yn siŵr ei fod yn chwilioeth drwyddo.
- Peidiwch ag ailgynhesu reis fwy nag unwaith.

Cyw iâr neu unrhyw gig gwyn arall:

- Peidiwch byth â golchi cyw iâr amrwd. Gall golchi cyw iâr cyn coginio gynyddu'r risg o wenwyn bwyd gan facteria campylobacter. Gall golchi cyw iâr amrwd dasgu bacteria ar arwynebau cyfagos, gan eu halogi.
- Gwnewch yn siŵr bod cyw iâr yn chwilioeth drwyddo cyn ei weini.
- Torrwch i mewn i ran fwyaf trwchus y cig i wneud yn siŵr ei fod yn chwilioeth heb unrhyw gig pinc a bod y suddion yn rhedeg yn glir.

Cwestiynau ac Atebion ynghylch Storio Bwyd

C: Sawl diwrnod y gall bwyd dros ben gael ei gadw yn yr oergell? A beth am reis?

A: Gellir cadw bwyd dros ben yn yr oergell am hyd at 2 ddiwrnod. Bydd reis yn cadw am hyd at 24 awr.

C: Allwch chi fwyta bwyd ar ôl y dyddiad 'Ar ei orau cyn'?

A: Mae dyddiadau 'Ar ei orau cyn' yn ymwneud ag ansawdd, nid diogelwch. Pan fydd y dyddiad wedi mynd heibio, nid yw'n golygu y bydd y bwyd yn niweidiol, ond efallai y bydd yn dechrau colli ei flas a'i wead.

C: Beth yw'r ffordd orau o ddadmer bwyd a pha mor hir y bydd yn cadw unwaith y bydd wedi'i ddadmer?

A: Dylid dadrewi bwyd dros ben yn gyfan gwbl yn yr oergell. Pan fydd y bwyd wedi'i ddadmer, dim ond unwaith y dylid ei ailgynhesu, oherwydd po fwyaf o weithiau y byddwch chi'n oeri ac yn ailgynhesu bwyd, y mwyaf yw'r risg o wenwyn bwyd. Gellir dadmer bwydydd amrwd wedi'u rhewi unwaith a'u storio yn yr oergell am hyd at 24 awr cyn bod angen eu coginio. Dylai bwyd sydd wedi'i goginio a'i rewi ac sydd wedi'i dynnu o'r rhewgell gael ei ailgynhesu a'i fwyta o fewn 24 awr ar ôl ei ddadmer yn llawn.

C: A ellir rhewi bwyd wedi'i ddadmer eto?

A: Peidiwch byth ag ail-rewi cig amrwd (gan gynnwys dofednod) neu bysgod sydd wedi'u dadmer. Gallwch chi goginio cig a physgod wedi'u rhewi ar ôl eu dadmer, ac yna eu hail-rewi. Gallwch ail-rewi cig a physgod wedi'u coginio unwaith ar ôl iddynt gael eu coginio a'u hoeri'n briodol. Os oes gennych unrhyw amheuaeth, peidiwch ag ail-rewi.

C: A yw'n iawn rhewi bwyd ar y dyddiad 'Defnyddio erbyn'?

A: Gallwch rewi bwyd hyd at y dyddiad 'Defnyddio erbyn'. Os nad ydych chi'n siŵr y byddwch chi'n ei fwyta mewn pryd, dylech ei rewi am ddiwrnod arall!

Sgiliau cyllell

Mae dau fath o dechneg torri a fydd yn cadw'ch bysedd a'ch bodiau'n ddiogel.

Pont: Ffurfiwch bont gyda'ch bawd a mynegfys eich llaw. Gwnewch yn siŵr bod eich bysedd eraill allan o'r ffordd fel mae'r llun yn ei ddangos. Daliwch y gyllell yn y llaw arall a rhowch y llafn trwy'r bont a gwasgwch i lawr i dorri'r eitem.



Crafanc: Rhowch ochr fwyaf gwastad y bwyd i lawr. Gwnewch siâp crafanc gyda'ch bysedd, gan sicrhau bod eich bawd wedi'i guddio y tu ôl. Daliwch y bwyd yn y gfael hwn, yna daliwch y gyllell yn y llaw arall a'i sleisio'n gadarn.



Sgiliau cegin

Tylino: Gorchuddiwch yr arwyneb gwaith yn ysgafn gyda blawd plaen. Gosodwch eich toes ar yr arwyneb. Ceisiwch ymestyn y toes oddi wrthych gyda sawdl neu figwrn un llaw a'i blygu'n ôl dros y top tuag atoch. Ailadroddwch y broses ymestyn a phlygu dro ar ôl tro am 10 munud. Mae'r toes wedi'i dylino ddigon pan fydd eich dwylo'n weddol lân o weddillion blawd a thoes



Rhwbio margarîn a blawd: torrwch y margarîn yn giwbiau. Rhowch y margarîn i mewn i'r blawd yna gan ddefnyddio blaenau eich bysedd a'ch bodiau cymerwch ddarnau bach o'r cymysgedd a rhwbiwch nhw gyda'i gilydd, o'r bys bach i'r bys cyntaf. Parhewch i rwbio nes bod y cymysgedd yn edrych fel briwsion bara.



Labeli bwyd

Mae labeli bwyd yn dangos faint o siwgr, braster, braster dirlawn a halen sydd y tu mewn i'r hyn rydyn ni'n ei brynu.

O ran darllen labeli bwyd, rheol dda yw mynd am fwy o bethau gwyrdd ac oren, a thorri i lawr ar bethau coch.

Mae gwybodaeth faethol â chod lliw yn esbonio a oes gan y bwyd symiau uchel, canolig neu isel o fraster, braster dirlawn, siwgr a halen fesul 100g:

- **Mae Coch yn golygu uchel**
- **Mae Oren yn golygu canolig**
- **Mae Gwyrdd yn golygu isel**

Mae yna ganllawiau i ddweud wrthyfch a yw bwyd yn uchel mewn braster, braster dirlawn, halen, siwgr ai peidio.

Cyfanswm braster Uchel: mwy na 17.5g o fraster fesul 100g Isel: 3g neu lai o fraster fesul 100g.

Braster dirlawn Uchel: mwy na 5g o fraster dirlawn fesul 100g Isel: 1.5g neu lai o fraster dirlawn fesul 100g

Siwgr Uchel: mwy na 22.5g o gyfanswm siwgr fesul 100g Isel: 5g o gyfanswm siwgr neu lai fesul 100g.

Halen Uchel: mwy na 1.5g o halen fesul 100g (neu 0.6g sodiwm) Isel: 0.3g neu lai o halen fesul 100g (neu 0.1g sodiwm).

Symbolau ar ryseitiau



Mae'r symbol hwn yn golygu, wrth ystyried braster, siwgr braster dirlawn a halen, bod y rhydd hwn yn wyrdd yn bennaf.



Mae'r symbol hwn yn golygu, wrth ystyried braster, siwgr braster dirlawn a halen, bod y rhydd hwn yn oren yn bennaf (neu'n wyrdd yn bennaf gydag uchafswm o 1 coch).

Awgrymiadau Bwyta'n Iach ar gyfer Deiet Cytbwys

- Dylech chi fwyta o leiaf 5 dogn o amrywiaeth o ffrwythau a llysiau bob dydd.
- Dylai tatws, bara, reis, pasta neu garbohydradau startshlyd eraill fod yn sail i'ch prydau.
- Dewiswch fersiynau gwenith cyflawn neu ffeibr uwch lle bo'n bosibl.
- Bwytwch 3 dogn o gynnyrch llaeth neu gynnyrch llaeth amgen fel diodydd soia neu iogwrt wedi'u hatgyfnerthu â chalsiwm. Dewiswch opsiynau braster is a siwgr is.
- Bwytwch ychydig o ffa, codlyisiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill. Anelwch at 2 ddogn o bysgod bob wythnos, a dylai 1 ohonynt fod yn olewog fel eog neu facrell.
- Dewiswch olewau a thaeniadau annirlawn. Bwytwch nhw mewn symiau bach.
- Yfwch ddogn o hylifau – anelwch at 6 i 8 cwpanaid neu wydraid y dydd.
- Os ydych chi'n hoffi bwyd a diodydd sy'n uchel mewn braster, halen a siwgr, dylech fwyta'r rhain yn llai aml neu mewn symiau bach.
- Ceisiwch ddewis amrywiaeth o wahanol fwydydd o'r 4 prif grŵp bwyd.

Pum Awgrym Gorau ar gyfer Coginio Iachach

- Gadewch y croen ar ffrwythau a llysiau, lle bo modd, i gael ffeibr ychwanegol.
- Ceisiwch gyfnewid hufenau a menyng am iogwrt naturiol braster isel a thaeniadau sy'n dod o fraster planhigion.
- Mesurwch faint o olew cyn ei ychwanegu at sosban.
- Ceisiwch osgoi defnyddio halen trwy ychwanegu perlyisiau a sbeisys ffres at brydau i gael blas ychwanegol.
- Cyfnewidiwch siwgr am ffrwythau ffres neu sych, sy'n cyfrif tuag at un o'ch 5 Y DYDD.

Cynhwysion Cwpwrdd Storio Defnyddiol

Poteli, jariau a chartonau:

- Olew blodyn yr haul/llysiau ac olew chwistrell
- Piwrî tomato
- Passata
- Menyn cnau (e.e. cnau daear, almon, cashiw)

Nwyddau sych a pheccynna:

- Pasta gwenith cyflawn / sbageti, nwdls, reis grawn cyflawn a reis gwyn
- Codlysiau sych (e.e. corbys)
- Blawd (blawd codi a phlaen)
- Grawnfwyd a cheirch uwd
- Ffrwythau sych
- Pecynnau cnau a hadau
- Pecyn burum
- Siwgr
- Powdr cwstard
- Blawd corn
- Powdr codi
- Soda pobi
- Bara wedi'i becynnu dan wactod (e.e. bara naan a bagelau)

Tuniau:

- Ffa pob â llai o halen a siwgr
- Llysiau mewn dŵr
- Tomatos wedi'u torri neu domatos eirin
- Tiwna, macrell, sardinau ac eog mewn dŵr ffynnon, olewau llysiau neu sawsiau
- Ffrwythau mewn sudd naturiol
- Codlysiau - e.e. ffachbys, corbys, ffa Ffrengig a ffa menyng

Blasau a sesnin:

- Perlysiau a sbeisys gan gynnwys: perlysiau cymysg sych, rhosmari, teim, oregano, dil, persli, cennin syfi, tyrmerig, paprica, powdr cyrri, powdr tsili, sbeis cymysg, cwmin a sinamon
- Ewin garlleg
- Ciwbiau stoc â llai o halen
- Piwrî garlleg
- Pinsiad o bupur du
- Saws Worcestershire/Relish Henderson
- Saws soi isel mewn halen
- Powdwr mwstard
- Rhin fanila

Awgrymiadau Siopa

- Cymerwch amser i gynllunio prydau yn wythnosol.
- Ysgrifennwch restr a chadwch ati (dylai hyn eich atal rhag prynu gormod o fwyd).
- Ceisiwch beidio â siopa pan fyddwch chi'n llwglyd.
- Neilltuwch faint o arian sydd ar gael i'w wario bob wythnos ar fwyd.
- Osgoi frandiau: maent fel arfer yn ddrytach na chynhyrchion label yr archfarchnadoedd eu hunain ac yn aml nid oes llawer o wahaniaeth o ran maeth ac ansawdd.
- Edrychwch ar y silffoedd sy'n uwch neu'n is na lefel y llygad - mae cynhyrchion heb frand yn tueddu i fod ar y silffoedd hyn.
- Ceisiwch siopa mewn marchnadoedd neu gydweithfeydd bwyd cymunedol lleol, yn aml gallant fod yn rhatach nag archfarchnadoedd.
- Ewch i'r siopa ar ddiwedd y dydd a chael rhai bargeinion gan fod pris bwyd yn tueddu i gael ei ostwng bryd hynny (gwiriwch 'Dyddiad defnyddio erbyn').
- Ceisiwch brynu cynhwysion cwpwrdd storio pan fydd cynigion da arnynt.
- Gallwch fwyta ar ôl y dyddiad 'Ar ei Orau Cyn', dim ond canllaw ydyw.
- Yr oergell yw'r lle delfrydol i storio'r rhan fwyaf o'ch ffrwythau (ac eithrio bananas a phîn-afal).
- Dylech storio tatws mewn lle tywyll, oer a sych.
- Gallwch rewi bwyd hyd at y dyddiad 'Defnyddio erbyn'.
- Gadewch i'ch bwyd oeri (2 awr, 1 ar gyfer reis) cyn ei roi yn yr oergell neu'r rhewgell.
- Gallwch storio tomatos, bananas wedi'u plicio, pasta wedi'i goginio a reis (1 awr ar ôl coginio ar gyfer reis) yn y rhewgell i bara'n hirach.
- Rhaid i chi beidio ag ail-rewi bwyd amrwd wedi'i ddadmer heb ei goginio a'i oeri yn gyntaf.
- Cyn mynd i'r siopau edrychwch yn eich oergell a'ch cypyrddau bwyd a cheisiwch gymryd 'shelfie'.
- Defnyddiwch gynhwysydd storio plastig wedi'i selio wrth storio prydau bwyd dros ben.

GUACAMOLE

Paratoi: 5 munud



Coginio: 0 munud



Cynhwysion:

- 3 afocado, wedi'u haneru a'r garreg wedi'i thynnu
- 1 tomato mawr, wedi'i dorri'n fân
- 1 leim (sudd)
- Llund llaw (30g) o goriander, wedi'i dorri'n fân
- 1 winwnsyn coch, wedi'i dorri'n fân
- 1 llwy de o naddion tsili neu 1 tsili ffres bach, gyda'r hadau wedi'u tynnu a'i dorri'n fân

Offer: Llwy fwrdd, powlen gymysgu, bwrdd torri gwyrdd, cyllell a fforc.

Dull:

1. Defnyddiwch lwy i dynnu'r cnawd o'r afocado a'i roi mewn powlen.
2. Rhowch y tomato, sudd leim, coriander, winwnsyn coch a tsili/naddion tsili yn y bowlen.
3. Defnyddiwch fforc i gymysgu/stwnsio popeth gyda'i gilydd.

Awgrymiadau: Gweinwch gyda fajitas cyw iâr (tudalen 58) neu bupurau Mecsicanaidd wedi'u stwffio (tudalen 42).



AWGRYM

Ar gyfer blas ychwanegol, ychwanegwch lwy de o paprika

AWGRYM

Gallwch rewi afocados, y cyfan sy'n rhaid i chi ei wneud yw eu torri'n hanner, eu pilio a'u rhoi mewn bag seliedig a'u rhewi

SALSA TOMATO

Paratoi: 5-10 munud

Coginio: 0 munud



Cynhwysion:

- 1 tun (400g) o domatos plwm
- 1 ewin garlleg, wedi'i dorri'n fân
- 1 winwnsyn coch bach, wedi'i dorri'n fân
- Llund llaw o goriander, wedi'i dorri'n fân
- ½ Jalapeño, yr hadau wedi'u tynnu ac wedi'i dorri'n fân
- 1 llwy fwrdd o sudd leim ffres

Offer: Bwrdd torri gwyrdd, cyllell, agorwr tun, rhidyll, llwy fwrdd, powlen fawr a blendiwr llaw neu brosesydd bwyd.

Dull:

1. Gan ddefnyddio'r rhidyll, draeniwch tua hanner y sudd tomato o'r tun i'r bowlen fach a'i gadw i un ochr.
2. Ychwanegwch y cynhwysion i gyd i'r bowlen. Gan ddefnyddio blendiwr llaw (neu brosesydd bwyd), curwch y gymysgedd ac ychwanegwch sudd tomato hyd nes y ceuwch y trwch a ddymunwch.
3. Ychwanegwch sudd leim ychwanegol at eich dant, os bydd angen.

Awgrymiadau: Gweinwch fel dip iach i fynd gydag unrhyw brif bryd bwyd, argymhellwn eich bod yn ei weini gyda fajitas cyw iâr (tudalen 58), byrgys twrci (tudalen 61) neu fyrgys falafel (tudalen 43).



HWMWS

Paratoi: 5 munud

Coginio: 0 munud



Cynhwysion:

- 1 tun (400g) o ffacbys, wedi'u draenio a'u rinsio
- 1 ewin garlleg, wedi'i falu
- ½ lemwn (y sudd)
- 2 lwy fwrdd o olew olewydd
- 1 llwy fwrdd o Tahini
- Llond llaw o goriander ffres, wedi'i dorri'n fân (dewisol)

Offer: Llwy fwrdd, cyllell, agorwr tun, powlen gymysgu, bwrdd torri gwyrdd, chwalwr garlleg a blendiwr llaw/prosesydd bwyd.

Dull:

1. Mewn powlen, cymysgwch y ffacbys, garlleg, olew olewydd a tahini nes ei fod yn feddal, gan ddefnyddio'r blendiwr llaw neu brosesydd bwyd.
2. Ychwanegwch ddŵr/sudd lemwn hyd nes ei fod yn ddigon trwchus.
3. Ychwanegwch y coriander ffres, at eich dant, os ydych yn ei ddefnyddio.

Suggestions: Gweinwch fel dip neu ar y cyd â'n bara gwastad (tudalen 35), tabbouleh (tudalen 26) neu fgyrs falafel blasus (tudalen 43).



AWGRYM

Mae hwmws yn llawn protein ac yn hawdd iawn i'w ddefnyddio.

AWGRYM

Gallwch rewi hwmws mewn sypiau gan ddefnyddio hambyrddau ciwbiau iâ.

DIP RAITA

Paratoi: 5 munud



Coginio: 0 munud



Cynhwysion:

- 1 potyn bach (125g) o iogwrt naturiol plaen
- ¼ ciwcymbr, wedi'i gratio neu ei dorri'n fân
- 1-2 llwy de o saws mintys neu fintys ffres wedi'i dorri'n fân (ychwanegwch fwy neu lai at eich dant)

Offer: Llwy de, cyllell, powlen gymysgu, bwrdd torri gwyrdd a gratiwr.

Dull:

1. Golchwch a gratiwch neu dorrwch y ciwcymbr yn fân, yna torrwch y mintys ffres (os ydych yn ei ddefnyddio).
2. Cymysgwch yr iogwrt, ciwcymbr a'r saws mintys/mintys ffres gyda'i gilydd mewn powlen a'i weini.

Awgrymiadau: Gweinwch gyda'r rysâit bara gwastad (ar dudalen 35) neu fel byrbryd blasus.



AWGRYM

Byddai'r dip ffres hwn yn hyfryd gyda chynffwrdd!

AWGRYM

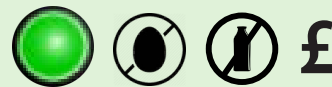
Defnyddiwch iogwrt soia am opsiwn fegan.

DIP TOMATO

Paratoi: 3 munud



Coginio: 10 munud



Cynhwysion:

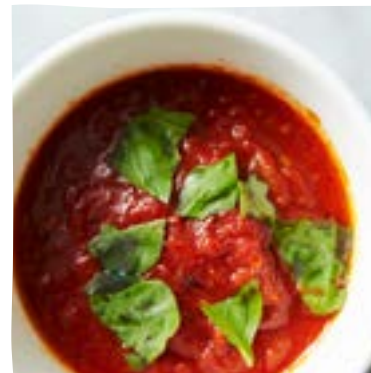
- 1 tun (400g) o domatos wedi'u torri
- 1 winwnsyn canolig, wedi'i dorri'n fân
- 1 ewin garlleg, wedi'i dorri'n fân
- 1 llwy de o berlysiau cymysg sych
- Pinsiad o bowdwr tsili neu fymryn o saws Caerwrangon

Offer: Llwy de, cylllell, agorwr tun, bwrdd torri gwyrdd, sosban, llwy gymysgu a blendiwr llaw neu stwnsiwr.

Dull:

1. Rhowch y cynhwysion i gyd mewn sosban, eu berwi a'i mudferwi am 10 munud.
2. Os hoffech ei ddefnyddio fel dip, blendiwrch neu stwnsiwrch hyd nes ei fod yn feddal (gallech hefyd ei ddefnyddio heb eu flendio fel sylfaen ar gyfer ryseitiau eraill yn y llyfr hwn).
3. Unwaith y bydd wedi oeri, gallwch ei weini. Gall y dip hwn hefyd gael ei storio yn yr oergell am hyd at 2 ddiwrnod. Sicrhewch eich bod yn ei storio mewn cynhwysydd seliedig.

Awgrymiadau: Yn wych mewn llawer o fwydydd - defnyddiwrch fel saws pasta, mewn quesadillas, fel sylfaen ar gyfer pítsa neu ei weini gyda darnau tatws.



AWGRYM

Mae hwn yn wych i'w ddefnyddio yn lle saws tomato / Ketchup.

AWGRYM

Am opsiwn fe gan, defnyddiwrch Henderson'n Relish yn lle'r saws Caerwrangon.

LLYSIAU WEDI'U STEMIO

Paratoi: 10 munud

Coginio: 5-10 munud



Cynhwysion:

- Detholiad o lysiau, er enghraifft - moron wedi'u sleisio, ffa gwyrdd, blodfresych/brocoli (wedi'u torri'n ddarnau), sbigoglys

Offer: Micro-don, powlen micro-don, bwrdd torri gwyrdd, llwy fwrdd, cyllell, piliwr, hidlwr, cling film neu glawr micro-don.

Dull:

- Golchwch, piliwch a pharatowch y llysiau o'ch dewis.
- Rhowch yr holl lysiau mewn powlen micro-don, ynghyd ag 1 llwy fwrdd o ddŵr.
- Gorchuddiwch y bowlen â cling film neu glawr micro-don, gan adael un ymyl yn agored.
- Cynheswch y llysiau yn y micro-don am 5 munud. Os bydd angen mwy o amser arnynt, parhewch am gyfnodau o 1 funud ar y tro.
- Tynnwch y cling film a'i weini.

Awgrymiadau: Mae hwn yn damaid gwych i'w gael wrth ochr ryseitiau fel pastai bugail (tudalen 60), lasagne (tudalen 43) neu gaserol selsig (tudalen 63).



AWGRYM

O'i gymharu â berwi llysiau, mae stemio llysiau yn cadw mwy o'r maetholion.

AWGRYM

Dim micro-don?
Rhowch y llysiau mewn sosban (gyda 100ml o ddŵr), eu gorchuddio a'u coginio ar yr hob am 5-10.

SALAD SYML

Paratoi: 10 munud

Coginio: 0 munud



Cynhwysion:

- ½ letys, wedi'i dorri
- 4 tomato, wedi'u torri
- ¼ ciwycybr, wedi'i dorri
- ½ pupur coch & ½ pupur melyn torri
- ½ winwsyn coch, wedi'i bilio a'i sleisio
- 1 x (200g) o india-corn tun, mewn dŵr wedi'i draenio
- 1 moronen, wedi'i gratio
- 2 fetysen, wedi'u draenio a'u sleisio

Offer: Llwy fwrdd, powlen gymysgu, bwrdd torri gwyrdd, cyllell, hidlwr, rhidyll

Dull:

1. Golchwch y llysiau.
2. Paratowch y llysiau, tynnwch yr hadau o'r pupurau.
3. Cymysgwch bopeth mewn powlen a'i weini.



Awgrymiadau: Byddai'r salad syml hwn yn mynd yn wych gyda byrgyrs neu bitsa (tudalen 61 a 46).



DRESIN FINEGRÉT

Paratoi: 2 munud

Coginio: 0 munud



Cynhwysion:

- 3 llwy fwrdd o olew olewydd
- 1 llwy fwrdd o finegr gwin gwyn
- Pupur du, at eich dant

Offer: Llwy fwrdd, fforc a phowlen/jwg.

Dull:

1. Rhowch yr olew, finegr a phupur du mewn powlen neu jwg a'i gymysgu'n dda gan ddefnyddio fforc.
2. Arllwyswch dros salad, fel y dymunwch.

Awgrymiadau: Byddai hyn yn wych dros ein salad syml (tudalen 19).



SALAD REIS INDIAIDD

Paratoi: 10 munud



Coginio: 20 munud



Cynhwysion:

- 1 llwy de o olew llysiau
- 1 winwnsyn, wedi'i dorri'n fân
- 1 llwy de o sinamon
- ½ llwy de o dyrmerig mâl
- 1 llwy fwrdd o bowdwr cyri
- 200g o reis basmati
- 1 ciwb stoc llysiau isel mewn halen, wedi'i doddi mewn 750ml o ddŵr berwedig
- 1 foronen ganolig, wedi'i gratio
- 30g o sultanas
- ½ ciwcymbr, wedi'i dorri'n fân neu ei gratio
- 80g o gnau cashiw wedi'u rhostio a heb halen
- Llund llaw o goriander, wedi'i dorri'n fân (dewisol)



Offer: Gratiwr, bwrdd torri gwyrdd, cyllell, sosban ganolig â chlawr, sosban fach, llwy de, llwy fwrdd, powlen fawr, jwg fesur a chlorian

Dull:

1. Mewn sosban, berwch y stoc llysiau ac ychwanegwch y reis. Unwaith y bydd yn berwi, gostyngwch y gwres a'i fudferwi, rhowch y clawr drosodd a'i goginio am 10-15 munud nes bod yr hylif wedi'i amsugno. Tynnwch oddi ar y gwres a'i roi i'r naill ochr i oeri am 5 munud.
2. Tra bod y reis yn coginio, ychwanegwch yr olew i sosban arall. Pan fydd yn boeth, ychwanegwch yr winwnsyn a'i goginio hyd nes ei fod yn feddal (5 munud ar wres canolig).
3. Ychwanegwch y sinamon, tyrmerig a phowdwr cyri a'i goginio am funud arall. Rhowch i'r naill ochr a'i adael i oeri.
4. Unwaith y bydd wedi oeri, rhowch y reis a'r winwns mewn powlen fawr.
5. Ychwanegwch y moron, syltanas, ciwcymbr, cnau cashiw a'r coriander ffres. Cymysgwch yn drwyadl.



SALAD TATWS PWYLAIDD

Paratoi: 5 munud



Coginio: 15 munud



Cynhwysion:

- 500g o datws newydd bach, wedi'u haneru
- 2 wy mawr
- 2 lwy fwrdd o iogwrt naturiol braster isel
- 2 lwy fwrdd o mayonnaise braster isel
- 2 gercin, wedi'u torri'n fân
- 2 shibwnsyn, wedi'u torri'n fân
- Pupur du, at eich dant



Offer: Sosban ganolig, sosban fach, powlen fawr, llwy fwrdd, bwrdd torri gwyrd, cylllell, clorian a hidlwr.

Dull:

1. Mewn sosban ganolig, berwch y tatws hyd nes eu bod yn feddal (tua 10-25 munud) Draeniwch a'u gadael i oeri am ychydig cyn eu trin.
2. Mewn sosban fach, berwch yr wyau am 10 munud yna eu hoeri mewn dŵr oer. Piliwch yr wyau a'u torri'n ddarnau mân.
3. Mewn powlen fawr, ychwanegwch y tatws a'r wyau, yna'r iogwrt, mayonnaise, shibwns, gercin角度 a phupur du.

Awgrymiadau: Gweinwch fel ychwanegiad i'n byrgyrs twrci, byrgyrs porc ac afal neu fyrgyrs falafel blasus (tudalen 61, 62 a 43).

AWGRYM

Gellir gwneud y salad y diwrnod cynt, ei oeri a'i weini'r diwrnod nesaf.

AWGRYM

I roi blas ychwanegol, ceisiwch ychwanegu ½ llwy fwrdd o gaprys, croen lemwn neu 1 llwy de o fwstard Dijon.

SALAD PASTA

Paratoi: 10 munud



Coginio: 15 munud



Cynhwysion:

- 200g o basta gwenith cyflawn
- 200g o bys
- 1 x (200g) o india-corn tun, mewn dŵr wedi'i draenio
- 1 winwnsyn coch, wedi'i sleisio'n fân
- Llund llaw o domatos bach, wedi'u haneru
- ¼ ciwycymbr, wedi'i dorri'n fân
- 1 lemwn, croen a sudd
- 1 llwy fwrdd o olew olewydd
- Ychydig frigau o bersli, wedi'u torri'n fân
- Pupur du, at eich dant

Offer: Bwrdd torri gwyrdd, clorian, cylllell, sosban ganolig, agorwr tun, llwy fwrdd, gratiwr, hidlwr/rhidyll a phowlen fawr.

Dull:

1. Coginiwch y pasta yn ôl cyfarwyddiadau'r pecyn. Ychwanegwch y pys a'r india-corn yn ystod y ddwy funud olaf o goginio.
2. Draeniwch a rhinsiwch y pasta, pys, india-corn mewn dŵr oer i'w oeri.
3. Mewn powlen fawr, cymysgwch y gymysgedd pasta gyda'r llysiau ffres, croen a sudd lemwn, persli, olew olewydd a phupur du sy'n weddill.



COLSO CAWS AC AFAL

Paratoi: 10 munud



Coginio: 0 munud



Cynhwysion:

- 1 llond llaw o gaws, wedi'i gratio
- 1 afal, â'r galon wedi'i thynnu a'i gratio
- 4 shibwysyn, wedi'u torri'n fân
- 1 llwy fwrdd o mayonnaise braster isel

Offer: Llwy fwrdd, powlen gymysgu; llwy gymysgu, gratiwr, bwrdd torri gwyrdd a chylllell.

Dull:

1. Cymysgwch yr holl gynhwysion gyda'i gilydd mewn powlen.
2. Gweinwch.

Awgrymiadau: Mae hwn yn wych i'w weini wrth ochr ryseitiau fel: byrgys twrci (tudalen 61) neu fajitas cyw iâr (tudalen 58).



AWGRYM

Tamaid melyn a sawrus y gellir ei wneud mewn dim ond 10 munud!

AWGRYM

Ar gyfer opsiwn fegan defnyddiwch gaws a mayonnaise fegan.

COLCANNON GWYDDELIG

Paratoi: 10 munud

Coginio: 20 munud



Cynhwysion:

- 4 taten, wedi'u pilio a'u torri'n ddarnau
- 100ml o laeth
- 1 llwy de o olew llysiau
- 1 winwnsyn bach, wedi'i dorri'n fân
- 2 ewin garlleg, wedi'u torri'n fân neu eu sleisio
- 1 cenhinen, wedi'i sleisio yn gylchoedd
- 60g o kale neu fresychen Safwy, wedi'u sleisio
- 1 llwy de o goriander mân (dewisol)
- Pupur du, at eich dant

Offer: Sosban x 2, llwy gymysgu, llwy de, stwnsiwr, rhidyll/hidlwr, bwrdd torri gwyrdd, cylllell, piliwr, jwg fesur, chwalwr garlleg a chlorian.

Dull:

1. Ychwanegwch y tatws i sosban o ddŵr berwedig a choginiwch am 10-15 munud, hyd nes ei fod yn feddal.
2. Tra bod y tatws yn coginio, ychwanegwch yr olew i sosban arall a ffriwch yr winwnsyn, garlleg a'r genhinen yn ysgafn. Ar ôl 3-5 munud, ychwanegwch y kale neu'r bresych a choginiwch nes ei fod yn feddal. Rhowch ychydig o'r coriander (os ydych yn ei ddefnyddio) a phupur du dros y cyfan, at eich dant.
3. Tynnwch y sosban o'r gwres, draeniwch y tatws a'u dychwelyd i'r sosban.
4. Ychwanegwch y llaeth a'r pupur du a'u stwnsio gyda'i gilydd.
5. Cymysgwch y llysiau ffriedig a'r tatws stwnsh gyda'i gilydd yn dda, yna gweinwch.

Awgrymiadau: Gweinwch gyda chinio rhost fel dewis amgen i datws stwnsh arferol.



TABBOULEH

Paratoi: 10 munud

Coginio: 10 munud



Cynhwysion:

- 200g o wenith bulgur
- 1 ciwb stoc llyisiau isel mewn halen, wedi'i doddi mewn 350ml o ddŵr berwedig
- Bwnsiad mawr o bersli ffres, wedi'i olchi
- 4 tomato wedi'u torri'n fân
- Hanner ciwcymbr, wedi'i dorri'n fân
- 2-3 shibwnsyn, wedi'u sleisio'n fân
- 1 lemwn, sudd a chroen
- 1-2 llwy fwrdd o olew olewydd

Offer: Gratiwr, jwg fesur, fforc, cylllell, bwrdd torri gwyrdd, hidlwr, llwy fwrdd, powlen fawr, plât mawr/clingfilm, cwpan bach, clorian a thecell.

Dull:

1. Golchwch y gwenith bulgur mewn hidlwr nes bod y dŵr yn glir, draeniwch yn dda a'i roi mewn powlen.
2. Ychwanegwch y stoc a roi plât neu cling film drosodd, yna gadewch iddo socian am 10 munud.
3. Cadwch y persli fel ag y mae a thorri'r dail yn fân.
4. Torrwch y tomatos, ciwcymbr a shibwns yn fân.
5. Tynnwch groen a sudd y lemwn.
6. Ychwanegwch y persli, tomatos a'r ciwcymbr i'r gwenith bulgur, ynghyd â'r shibwns, sudd a chroen lemwn a'r olew olewydd.
7. Cymysgwch yn drwyadl a'i weini.

Awgrymiadau: Stickin Gan lynu at y thema Canoldirol, gweinwch gyda darnau o gaws ffeta braster isel, talp o hwmws neu gyda'n byrgyrs falafel blasus (tudalen 43).



CAWL CENNIN A THATWS

Paratoi: 10 munud

Coginio: 35 munud



Cynhwysion:

- 1 llwy fwrdd o olew llysiâu
- 4 cenhinen fawr, wedi'u trimio a'u torri'n gylchoedd tenau
- 1 ciwb stoc llysiâu isel mewn halen, wedi'i doddi mewn 845ml o ddŵr berwedig
- 1 llwy de o berlysiâu cymysg
- 2 daten ganolig, wedi'u pilio a'u torri
- Pupur du, at eich dant
- 3-4 llwy fwrdd o laeth

Offer: Sosban fawr â chlawr, llwy de, llwy fwrdd, llwy gymysgu, piliwr, hidlwr, jwg fesur, bwrdd torri gwrdd, cylllell, stwnsiwr neu flendiwr llaw a thecell.

Dull:

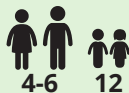
1. Cynheswch yr olew mewn sosban fawr, ychwanegwch y cennin a'r tatws. Rhwch y clawr drosto a'i adael i feddalau am 5 munud, ar wres isel
2. Ychwanegwch y gymysgedd stoc, perlysiâu a phupur du a'u berwi, wedyn gostwng y gwres. Dylech ei fudferwi am 30 munud a sicrhau bod y cennin a'r tatws wedi coginio.
3. Gwnewch biwrî o'r gymysgedd gan ddefnyddio blendiwr nes ei fod yn feddal. Os nad oes gennych flendiwr, defnyddiwch stwnsiwr.
4. Ychwanegwch y llaeth i roi blas hufennog i'r cawl.

Awgrymiadau: Gweiniwch gydag un o'n rholiau caws a pherlysiâu blasus (tudalen 29).



CAWL LLYSIAU A FFACBYS

Paratoi: 10 munud



Coginio: 25 - 30 munud

4-6

12



Cynhwysion:

- 1 llwy fwrdd o olew llyisiau
- 1 winwnsyn coch, wedi'i dorri'n fân
- 2 foronen fach, wedi'u pilio a'u torri'n ddarnau
- 2 ewin garlleg, wedi'u torri'n fân
- 1 daten felys, wedi'i thorri'n ddarnau
- 1 tun (400g) o domatos wedi'u torri
- 1 llond llaw (75g) o basta sych
- 200g o gorbys sych neu 400g o gorbys mewn tun, wedi draenio
- 1 ciwb stoc llyisiau isel mewn halen, wedi'i doddi mewn 800-1000ml o ddŵr berwedig
- 1 llwy de o bowdwr mwstard
- Pupur du, at eich dant



Offer: Sosban fawr â chlawr, llwy de, llwy fwrdd, llwy gymysgu, piliwr, jwg fesur, fforc, cyllell, bwrdd torri gwyrdd, clorian, powlen, agorwr tun a thecell.

Dull:

1. Cynheswch yr olew a'r winwns mewn sosban am 3 munud, yna ychwanegwch y garlleg.
2. Ychwanegwch y moron a'r tatws melys a'u coginio'n ysgafn am 5-10 munud.
3. Ychwanegwch y tomatos tun a chymysgu, yna ychwanegwch y pasta, ffacbys, cymysgedd stoc, powdr mwstard a phupur du.
4. Unwaith y bydd yn berwi, gostyngwch y gwres a'i fudferwi am 25-30 munud. Cymysgwch bob hyn a hyn ac ychwanegwch fwy o ddŵr os bydd angen.

Awgrymiadau: Gweinwch gydag un o'n rholiau caws a pherlyisiau blasus (tudalen 29).

AWGRYM

Mae'r cawl hwn yn llawn fitaminau sy'n ymladd germau ac yn cryfhau'r system imiwnedd.

AWGRYM

I gael protein ychwanegol, ychwanegwch ffa menyf.

BARA CAWS A PHERLYSIAU

Paratoi: 15 munud



Coginio: 15-20 munud



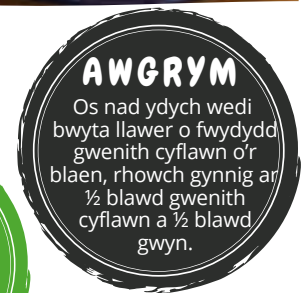
Cynhwysion:

- 200g o flawd codi (gwenith cyflawn/gwyn)
- ½ llwy de o bowdwr codi
- 50g o fargarîn neu bast llysiau
- 1 llwy de o fasil wedi sychu
- ½ llwy de o deim wedi sychu
- 1 llond llaw o gaws wedi'i gratio
- 125ml / ¼ peint o ddŵr

Offer: Hidlwr, clorian, powlen fawr, llwy de, llwy gymysgu, cylllell, jwg fesur, gratiwr, hambwrdd pobi a phapur pobi.

Dull:

1. Cynheswch y ffwrn i 200°C/180°C Ffan/Marc Nwy 6.
2. Hidlwch y blawd a'r powdwr codi mewn powlen fawr, yna rhwbiwch y margarîn i'r blawd gan ddefnyddio blaenau'ch bysedd (hyd nes ei fod yn edrych fel briwsion bara).
3. Ychwanegwch y caws a'r perlyisiau. Gwnewch agoriad yn y canol ac ychwanegwch ychydig bach o ddŵr. Cymysgwch y cyfan. Parhewch i ychwanegu ychydig bach o ddŵr a'i gymysgu hyd nes bod gennych does meddal, ond ddim yn ludiog.
4. Rhowch ychydig o flawd ar arwyneb a gwasgwch y toes i lawr nes ei fod yn wastad, gyda thrwch o tua 3cm.
5. Rhowch flawd ar hambwrdd pobi a thorrwch y toes yn gylchoedd neu siapau selsig tenau i wneud ffyn bara. Coginiwch yn y ffwrn am 15-20 munud.
6. Edrychwch i weld a yw'r bara yn barod drwy dapio'r gwaelod ac aros am sŵn gwag.



PITSA BACH

Paratoi: 10 munud

Coginio: 10 - 15 munud



Cynhwysion:

- 1 llwy de o biwrí tomato neu ddip tomato (tudalen 17), fesul hanner myffin
- 6 myffin bara, bob un wedi'i dorri yn ei hanner
- 1 llwy fwrdd o gaws, wedi'i gratio (fesul hanner myffin)
- Dewis o haenau: cyw iâr, twrci, ham a thiwna wedi'i goginio ymlaen llaw. Sardîns mewn tun (naddion), toffw, tempe, dewisiadau di-gig ar ffurf soia
- Dewis o lysiau wedi'u sleisio: pupurau, india-corn, madarch, courgette, tomatos, moron, shibwns, olifau, pinafal

Offer: Llwy fwrdd, llwy de, gratiwr, piliwr, agorwr tun, hidlwr, bwrdd torri gwyrdd a melyn, cylllell, hambwrdd pobl a phapur pobi.

Dull:

1. Cynheswch y ffwrn i 180°C/160°C Ffan/Marc Nwy 4.
2. Taenwch y piwrí/dip tomato dros haneri'r myffin.
3. Rhowch y caws wedi'i gratio dros y cyfan.
4. Trefnwch yr haenau dros y caws mewn siâp wynebaw.
5. Coginiwch yn y ffwrn am 10-15 munud hyd nes bod y caws wedi toddi a bod y myffins wedi'u tostio'n ysgafn.

Awgrymiadau: Gweinwch gyda'n darnau tatws melys blasus (tudalen 31).



DARNAU TATWS MELYS / TATWS Â PHERLYSIAU

Paratoi: 15 munud

Coginio: 40 munud



Cynhwysion:

Darnau tatws â pherlyisiau:

- 1 llwy fwrdd o olew llyisiau
- 1 llwy de o berlyisiau cymysg sych neu sbeisys i ychwanegu blas e.e. powdwr tsili
- 1 daten ganolig, fesul oedolyn (½ taten fesul plentyn), heb ei philio ac wedi'i thorri'n ddarnau
- 1 llwy fwrdd fawr o biwrî tomato (dewisol)

Darnau tatws melys:

- 1 daten ganolig, fesul oedolyn (½ taten fesul plentyn), heb ei philio ac wedi'i thorri'n ddarnau
- 1 llwy fwrdd o olew llyisiau



Offer: Llwy fwrdd, llwy de, powlen gymysgu, bwrdd torri gwyrdd, cyllell, hambwrdd pobl a phapur pobi.

Dull:

1. Cynheswch y ffwrn i 180°C/160°C Ffan/Marc Nwy 4.
2. Ar gyfer darnau tatws â pherlyisiau: cymysgwch yr olew, perlyisiau a phiwrî (os ydych yn ei ddefnyddio) mewn powlen. Rhwch y darnau yn y gymysgedd olew a'u taenu dros hambwrdd pobi wedi'i leinio.
3. Ar gyfer darnau tatws melys: cymysgwch yr olew a'r darnau mewn powlen. Taenwch dros hambwrdd pobi wedi'i leinio.
4. Pobwch yn y ffwrn am 30-40 munud, gan droi'r cyfan hanner ffordd yn ystod y coginio.

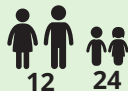
Awgrymiadau: Byddai'r darnau hyn yn wych gyda byrgyrs neu bitsa!

AWGRYM

Byddwch yn greadigol gyda'r rysâit hon ac ychwanegwch eich hoff berlyisiau a sbeisys.

CREMPOGAU LLYSIAU

Paratoi: 10 munud



Coginio: 20 - 25 munud



Cynhwysion:

- 100g o vermicelli/nwdls reis
- Tua 400g o llysiau cymysg, wedi'u sleisio'n denau (e.e. 1 moronen ganolig, 1 pupur, ¼ bresych, 4 shibwysyn)
- 2 ewyn garlleg
- Darn bach o sinsir ffres
- 1 ½ llwy fwrdd o olew llysiau
- 1 llwy de o saws soi isel mewn halen
- Coriander ffres (dewisol)
- 1 pecyn o grwst filo

Offer: Hidlwr, powlen gymysgu, powlen fach, bwrdd torri gwrdd, cyllell llysiau, piliwr, llwy de, llwy fwrdd, wok neu badell ffrio, llwy bren, cwpan neu botyn bach, brwsh crwst, papur pobi, hambwrdd pobi, rhawlech bysgod, clorian a cling film.



Dull:

1. Cynheswch y ffwrn i 190°C/170°C Ffan/Marc Nwy 5.
2. Rhowch y nwdls mewn powlen gymysgu a'i gorchuddio â dŵr berwedig. Gadewch am 3 munud (neu hyd nes ei fod yn dyner) yna draeniwch a dychwelwch i'r bowlen.
3. Paratowch y llysiau - golchwch a thorrwch eich llysiau dewisol yn denau a thori'r garlleg a'r sinsir yn fân.
4. Tro-ffriwch y llysiau - cynheswch 1 llwy fwrdd o olew llysiau yn y wok neu badell ffrio. Ychwanegwch y garlleg a'r sinsir a'i ffrio am 1 funud. Ychwanegwch eich llysiau dewisol a'u ffrio am 3 munud arall hyd nes eu bod yn feddal. Yna ychwanegwch y saws soi a'r pupur du a'u trosglwyddo i bowlen fach i oeri ychydig.

Crempogau Llysiau Parhad...

Dull:

5. Paratowch y crwst ffilo - agorwch y pecyn a thorrwch bob haen o grwst yn hanner. Yna ei orchuddio mewn cling film i'w atal rhag sychu.
6. I wneud y crempogau llysiau - rhowch 1 darn o'r crwst ffilo ar yr arwyneb gwaith a brwsio ychydig o olew llysiau drosodd. Rhowch 1 llwyaid o nwdls ac 1 llwyaid o lysiau ar hyd un o ymylon byrrach y crwst, yna rhowch ychydig o goriander dros y llenwad. Rholiwch hanner ffordd, plygwch yr ochrau i mewn, yna ewch ati i orffen rholio.
7. Rhowch y crempogau llysiau ar yr hambwrdd pobi a brwshio olew llysiau drostynt. Pobwch yn y ffwrn am 15-20 munud hyd nes eu bod yn frown euraid.
8. Gweinwch yn boeth neu'n oer.

Awgrymiadau: Mae'n rhain yn wych i'w cael fel byrbryd llawn llysiau.



SAMOSAS LLYSIAU

Paratoi: 20 munud

Coginio: 20 munud



Cynhwysion:

- 1 winwnsyn, wedi'i dorri'n fân
- 1 tsili gwyrdd, wedi'i dorri'n fân
- 300g o lysiau cymysg wedi'u rhewi
- 1/2 pecyn o grwst ffilo
- 2 llwy fwrdd o olew llysiau
- 350g o datws wedi'u berwi, wedi'u torri'n fân
- 1 llwy de o dyrmerig
- 1 llwy de o gwmin wedi'i falu
- 1 llwy de o bowdwr cyri

Offer: Sosban ganolig, llwy gymysgu, bwrdd torri gwyrdd, cylllell, llwy fwrdd, llwy de, papur pobi, hambwrdd pobi, powlen neu gwpan bach a brwsh crwst.

Dull:

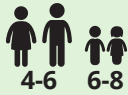
1. Cynheswch y ffwrn i 200°C/180°C Ffan/Marc Nwy 6.
2. Cynheswch hanner yr olew yn y sosban. Ychwanegwch yr winwnsyn, tsili a'r sbeisys a'u coginio am 2-3 munud.
3. Ychwanegwch y tatws a'r llysiau cymysg, gan ychwanegu ychydig o ddŵr os yw'n edrych yn sych, a'i goginio ar wres isel am 5 munud.
4. Unwaith y byddwch wedi'i goginio, rhowch i'r naill ochr a'i adael i oeri.
5. Brwshwch ychydig o olew ar ochrau'r haen crwst ffilo a rhoi ychydig o'r gymysgedd yn y gornel.
6. Plygwch drosodd yn drionglau, gan selio'r ymylon ag olew - torrwch yr haenau crwst yn eu hanner i greu samosas llai o faint.
7. Rhowch y samosas ar hambwrdd pobi wedi'i leinio â phapur pobi.
8. Pobwch yn y ffwrn am 10-15 munud hyd nes eu bod yn frown euraid ysgafn.

Awgrymiadau: Gweinwch wrth ochr un o'n cyris blasus (tudalen 56 a 57).



BARA GWASTAD INDIAIDD

Paratoi: 10 munud



Coginio: 20 munud



Cynhwysion:

- 100g o flawd plaen
- 100ml o iogwrt plaen braster isel
- $\frac{3}{4}$ llwy de o bowdwr codi
- $\frac{1}{2}$ llwy de o bowdwr cyri neu garam masala
- $\frac{1}{2}$ llwy de o hadau cwmin (dewisol)

Offer: Powlen gymysgu, clorian, jwg fesur, llwy de, llwy gymysgu, cyllell bwrdd, rholbren, padell ffrio sydd ddim yn glynu, spatula a ffoil.

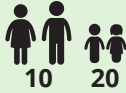
Dull:

1. Rhowch yr holl gynhwysion mewn powlen fawr a'u cymysgu hyd nes i chi gael toes meddal
2. Rhowch flawd ar eich dwylo ac ar arwyneb glân, yna tylinwch y toes am funud.
3. Rhannwch y toes yn 6 darn o faint cyfartal.
4. Gyda'ch dwylo neu rholbren, gwasgwch pob darn yn wastad i siâp hirgrwn (tua thrwch darn £1).
5. Cynheswch badell ffrio i wres canolig-uchel a rhowch 1-2 ddarn o fara gwastad i mewn. Coginiwch am 1-2 funud ar bob ochr hyd nes eu bod yn frown ac wedi chwyddo ychydig. Unwaith y byddant wedi coginio, rhowch ffoil amdanynt i'w cadw'n gynnes ac ewch ati i goginio'r gweddill.

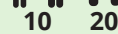


MYFFINS CIG MOCH, COURGETTE A CHAWS

Paratoi: 20 munud



Coginio: 30 munud



Cynhwysion

- 1 winwnsyn, wedi'i dorri'n fân
- 225g o flawd codi (gwenith cyflawn/gwyn neu ½ and ½)
- 50g o fargarîn neu bast llysiau
- 6 sleisen o gig moch, wedi'u grilio, y braster wedi'i dynnu ac wedi'u torri'n fân
- 1 courgette, wedi'i gratio
- 1 llond llaw o gaws wedi'i gratio
- 2 o wyau, wedi'u curo
- 175ml o laeth
- Pupur du, at eich dant



Offer: Padell ffrio, llwy fwrdd, fforc, cylllell, powlen gymysgu, bwrdd torri gwyrdd a melyn, jwg mesur, hambwrdd ffwrn, hambwrdd myffins, casys myffins, stwnsiwr a chlorian.

Dull:

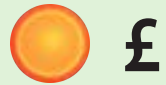
1. Cynheswch y ffwrn i 200°C/180°C Ffan/Marc Nwy 6.
2. Rhowch y winwnsyn mewn padell ffrio sych, (heb unrhyw olew na braster), a'i goginio nes ei fod wedi brownio ychydig. Yna griliwch y cig moch.
3. Rhowch y casys ar yr hambwrdd myffins. Os nad oes gennych unrhyw gasys, seimiwch yr hambwrdd a rhowch flawd arno i sicrhau nad yw'r gymysgedd yn sticio.
4. Mewn powlen gymysgu, cymysgwch y margarin a'r blawd at ei gilydd hyd nes eu bod wedi'u cymysgu'n gyfartal.
5. Ychwanegwch y cig moch, courgette a'r winwnsyn wedi'u coginio, hanner y caws, pupur du a chymysgwch y cyfan.
6. Curwch yr wyau i mewn i'r llaeth, yna cymysgwch y cynhwysion eraill, hyd nes bod y cynhwysion i gyd wedi'u cyfuno.
7. Defnyddiwch lwy i roi'r gymysgedd yn y casys myffin, yna rhowch y caws sy'n weddill dros y cyfan. Pobwch am 20-30 munud hyd nes eu bod wedi codi ac yn frown euraidd (os ydych yn defnyddio blawd gwyn bydd yn cymryd 15-30 munud).

Awgrymiadau: Gallwch eu mwynhau fel brechwast neu fel byrbryd!

QUESADILLA

Paratoi: 10 munud

Coginio: 12 munud



Cynhwysion:

- 4 wrap tortila (gwenith cyflawn yn ddefnyddiol)
- 120g o gaws cheddar braester isel, wedi gratio
- Llysiau salad, wedi'u torri neu eu gratio - tomatos, ciwcymbr, shibwmsyn, moron, letys, sbigoglys, pupur coch, madarch
- Llenwad :cyw iâr, twrci a ham wedi'i goginio ymlaen llaw. Pysgod tun, wyau wedi'u berwi'n galed, ffa pob, hwmws, ffa cymysg, toffw, tempe

Offer: Bwrdd torri gwyrdd, cyllell, piliwr, gratiwr, agorwr tun, powlenni / platiau, padell ffrio (neu gril iach trydan), spatula / rhawlech bysgod.

Dull:

1. Llenwch un hanner o'r wrap tortilla mewn haenau fel a ganlyn - haen o'r llysiau salad, llenwad o'ch dewis, ychydig bach o gaws dros y cyfan, a mwy o gaws o amgylch ymyl hanner y wrap tortilla wedi'i lenwi.
2. Plygwch yr hanner heb ei lenwi dros ben y llenwad a'i goginio mewn padell ffrio neu gril iach trydan. Coginiwch ar bob ochr am 1 funud neu hyd nes bod y caws wedi toddi a bod y llenwad wedi'i gynhesu.
3. Torrwch bob quesadilla yn ei hanner neu mewn teiran a'i weini ar ei ben ei hun neu i ategu rhywbeth arall.

Awgrymiadau: Gallech ei weini gydag un o'n dipiau blasus, fel guacamole, salsa neu hwmws.



AWGRYM

Byrbryd
Mecsicanaidd cyflym
iawn - rhywbeth
gwahanol i roi
cynnig arno.

AWGRYM

Gallech ei wneud yn
llysieuol drwy
ddefnyddio pysgod
neu ffa cymysg yn
lle'r cig.

FRITTATA CAWSLYD

Paratoi: 15 munud

Coginio: 30 munud



Cynhwysion:

- 2 shibwmsyn, wedi'u torri
- 4 llwy fwrdd o bys
- 1 gorbwmpen, wedi'i gratio
- 200g caws ffeta
- 4 wy

Offer: Llwy gymysgu, 2 bowlen gymysgu, gratiwr, llwy de, cylllell/chwisg, fforc, bwrdd torri gwyrdd a dysgl popty.



Dull:

1. Cynheswch y ffwrn i 180°C/160°C Ffan/Marc Nwy 4.
2. Rhowch y shibwms wedi'u sleisio, pys a chorbwmpen wedi'i gratio mewn powlen.
3. Torrwyd y ffeta i mewn i'r bowlen drwy ei wasgu gyda'ch dwylo.
4. Craciwch yr wyau mewn powlen a chwisiwch ar wahân nes bod y melynwy wedi'i gymysgu i'r gwyn wy.
5. Arllwyswch yr wyau i'r bowlen arall a'u troi.
6. Brwsiwch ddysgl ffwrn gron, tua 16cm ar draws, gydag olew. Neu defnyddiwch ddysgl di-lynu popeth a gadael yr olew allan. Arllwyswch bopeth i mewn i'r ddysgl a'i rhoi yn y popty am 30 munud neu hyd nes mae'r wy wedi'i goginio.

AWGRYM

Gweinwch gyda salad a bara.

AWGRYM

Ychwanegwch datws wedi'u coginio/bwyd dros ben oer a'u gweini'n oer ar gyfer pecyn bwyd neu bicnic.

SALAD CWSCWS LLYSIAU WEDI'U RHOSTIO

Paratoi: 10 munud

Coginio: 30 munud



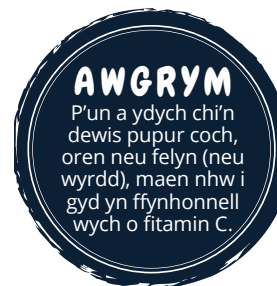
Cynhwysion:

- 3 pupur cymysg, wedi'u sleisio
- 1 courgette, wedi'i sleisio
- 1 llwy fwrdd o olew llysiau
- 1 ewin garlleg, wedi'i dorri'n fân
- 1 ciwb stoc llysiau isel mewn halen, wedi'i doddi mewn 300ml o ddŵr berwedig
- 250g o gwscws
- Dail basil rhwygedig
- 140g o feta neu gaws cheddar

Offer: Llwy gymysgu, llwy fwrdd, llwy de, bwrdd torri gwyrdd, cylllell, hambwrdd pobi, jwg mesur, clorian, plât a thegell.

Dull:

1. Cynheswch y ffwrn i 180°C/160°C Ffan/Marc Nwy 4.
2. Gorchuddiwch neu gymysgwch y llysiau gydag olew a garlleg. Gosodwch nhw ar hambwrdd pobi a'u rhostio yn y ffwrn am 30 munud, tan eu bod yn feddal ac yn grimpar ar yr ochrau.
3. Ychwanegwch y dŵr berwedig i'r ciwb stoc. Rhowch y cwscws mewn powlen ac ychwanegu'r stoc. Trowch y gymysgedd a'i orchuddio gyda phlât a'i adael am 5 munud.
4. Rhowch fforc drwy'r cwscws yn ysgafn i wahanu'r grawn.
5. Ychwanegwch y llysiau wedi'u rhostio a'r dail basil rhwygedig.
6. Gosodwch y cwscws llysiau wedi'u rhostio mewn dysgl gweini a rhowch y feta neu'r caws cheddar dros y cyfan.



CASEROL FFA SBEISLYD

Paratoi: 10 munud

Coginio: 30 - 40 munud



Cynhwysion:

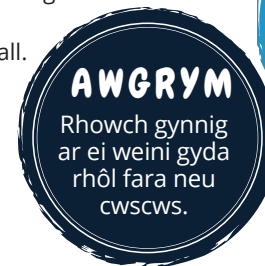
- 1 winwnsyn, wedi ei dorri'n fân
- 1 llwy fwrdd o olew llysiau
- 2 ffon seleri, wedi'u torri'n fân
- 2 ewin garlleg (wedi'i dorri'n fân)
- 2 lwy de o goriander
- 1 llwy de o hadau cwmin
- ½ llwy de o sinamon
- ½ llwy de o gwmin
- ½ llwy de o dwrmeric
- 1/4 llwy de o bowdr tsili
- 1 ciwb stoc llysiau halen is, wedi'i doddi mewn 150ml o ddŵr berwedig
- 1 x tun (400g) o domatos wedi'u torri
- 1 x tun (400g) o ffacbys, wedi'i ddraenio
- 1 x tun (400g) o ffa llygatddu, wedi'u draenio
- 200g o fadarch bach wedi'u torri'n fân
- Pupur du i flasau



Offer: Bwrdd torri gwyrdd, cylllell, gwasgwr garlleg, sosban, llwy gymysgu, llwy de, teclyn agor tuniau, jwg mesur, tegell, colander, a chlorian.

Dull:

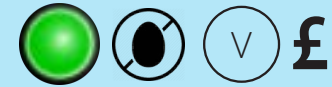
1. Gwasgwch y garlleg a thorri'r winwnsyn a'r seleri yn fân.
2. Cynheswch yr olew mewn sosban, yna ychwanegwch y winwnsyn, y seleri a'r garlleg a'u coginio dros wres isel nes eu bod yn feddal.
3. Gan droi'r gymysgedd ychwanegwch yr holl sbeisys a'u coginio am funud neu ddwy arall.
4. Yn y cyfamser, toddwch y ciwb stoc mewn dŵr berwedig.
5. Ychwanegwch y tomatos sydd wedi'u torri'n fân a'r stoc.
6. Ychwanegwch y ffacbys, y ffa llygatddu a'r madarch a'u dwyn i'r berw.
7. Ychwanegwch flas gyda phupur du yna gorchuddiwch y cyfan a'i coginio am 30-40 munud.



ENSILADAS FFA MECSICANAIDD

Paratoi: 10 munud

Coginio: 20 - 30 munud



Cynhwysion:

- 1 llwy fwrdd o olew llysiâu
- 1 winwnsyn coch, wedi'i dorri'n fân
- 200g o foron, wedi'u gratio neu eu torri'n fân
- 1 llwy de o bowdr tsili
- 1 llwy de o baprica mwg
- 1 llwy de o gwmin
- 1 tun (400g) o domatos wedi'u torri
- 1 tun (400g) o ffa cymysg, wedi'u draenio
- 200g o iogwrt naturiol braster isel
- 50g o gaws cheddar braster isel, wedi gratio
- Pupur du, at eich dant
- 4 wrap tortila

Offer: Gratiwr, bwrdd torri gwyrdd, cyllell, sosban ganolig, llwy de, llwy fwrdd, powlen, dysgl dal gwres, agorwr tun, cloriau a hidlwr.

Dull:

1. Cynheswch y ffwrn i 200°C/180°C Ffan/Marc Nwy 6.
2. Cynheswch yr olew mewn sosban ac yna ychwanegwch y winwnsyn a'r moron. Coginiwch tan eu bod yn feddal (5 munud), ychwanegwch ychydig o ddŵr os ydynt yn dechrau glynu.
3. Ychwanegwch y powdr tsili, y paprica mwg a'r cwmin a'i goginio am funud ychwanegol.
4. Ychwanegwch y tomatos a'r ffa, a'i ferwi.
5. Gostyngwch y gwres a'i fudferwi am 5-10 munud.
6. Taenwch haen sengl o gymysgedd y ffa i mewn i ddysgl dal gwres.
7. Rhannwch y gymysgedd ffa sy'n weddill rhwng 4 tortila a'u rholio.
8. Gosodwch bob tortila'n dynn wrth ymyl ei gilydd yn y ddysgl dal gwres, gyda gwaelod y tortilas wedi'u plygu oddi tanynt, a rhowch unrhyw gymysgedd sy'n weddill dros y cyfan.
9. Rhowch yr iogwrt, y caws a'r pupur du ar ei ben at eich dant.
10. Rhowch ef yn y ffwrn am tua 10-15 munud, hyd nes ei fod yn euraidd.



AWGRYM

Mae'r rysâit hon yn cynnwys 2 o'ch 5 y dydd! Bydd angen i chi gynhesu tortilas heb glwten yn ofalus cyn rholio, neu gallant dorri.

PUPRYNNAU MECSICANAIDD WEDI'U STWFFIO

Paratoi: 10 munud

Coginio: 25 munud



Cynhwysion:

- 4 pupur
- 1 llwy de o olew llysiau
- 1 winwnsyn, wedi ei dorri'n fân
- 2 ewin garlleg (wedi'i dorri'n fân)
- 2 llwy de o gwmin
- 1 llwy de o bowdr tsili
- 1 llwy de o baprica
- 200g cwinoa neu reis
- 1 x tun (400g) o domatos wedi'u torri
- 1 x tun (400g) o ffa llygatddu, wedi'u draenio
- 1 ciwb stoc llysiau halen is, wedi'i doddi mewn 500ml o ddŵr berwedig
- 1 x tun (200g) o india-corn, mewn dŵr, wedi'u draenio



Offer: Bwrdd torri gwyrdd, cyllell, sosban ganolig, llwy de, llwy fwrdd, hambwrdd pobi, dysgl addas i'r ffwrn, gratiwr, jwg mesur, clorian, agorwr tun, tegell a cholander.

Dull:

1. Cynheswch y ffwrn i 180°C/160°C Ffan/Marc Nwy 4.
2. Torrwch y top oddi ar y puprynnau, yna thynnu'r craidd a'r hadau.
3. Rhowch y puprynnau ar hambwrdd pobi a'u coginio am 10-15 munud.
4. Cynheswch yr olew mewn sosban, yna ychwanegwch y winwnsyn a'r garlleg a'u coginio nes eu bod yn feddal – ychwanegwch ychydig o ddŵr os ydyn nhw'n dechrau glynu.
5. Ychwanegwch y cwmin, y powdr tsili a'r paprica a'u coginio am funud arall.
6. Ychwanegwch y reis/cwinoa, tomatos, ffa, india-corn a stoc a'u dwyn i ferwi.
7. Lleihewch y gwres a'i fudferwi. Rhowch gaead arno a'i goginio am 10-15 munud nes bod y reis/cwinoa wedi'i goginio.
8. Rhannwch y gymysgedd rhwng y puprynnau ac ysgeintiwch rhywfaint o gaws ar eu pennau.
9. Rhowch nhw yn y ffwrn am 8-10 munud nes eu bod yn euraidd.

AWGRYM

Torrwch y puprynnau yn eu hanner i greu cychod pupur wedi'u stwffio. I arbed amser, coginiwch y puprynnau yn y microdon am 5-6 munud nes eu bod yn feddal.

BYRGYRS FALAFEL

Paratoi: 10 munud

Coginio: 15-20 munud



Cynhwysion:

- 1 tun (400g) o ffacbys, wedi'u draenio
- 1 winwnsyn coch, wedi'i dorri'n fân
- 2 ewin garlleg, wedi'u torri'n fân
- 2 lwy de o goriander wedi'i falu
- 2 lwy de o gwmin wedi'i falu
- 1 llwy de o naddion tsili mâl
- 15g (llond llaw fach) o bersli dail gwastad wedi'i dorri'n ffres
- 2 lwy fwrdd o flawd plaen
- 1 llwy fwrdd o olew llysiau, ar gyfer seimio (os ydych yn defnyddio padell ffrio)

Offer: Llwy gymysgu, llwy fwrdd, llwy de, bwrdd torri gwyrdd, cyllell, hambwrdd pobi, blendiwr llaw/prosesydd bwyd, clorian a hidlwr.

Dull:

1. Cynheswch y ffwrn i 200°C/180°C Ffan/Marc Nwy 6.
2. Draeniwch a rinsiwch y ffacbys yn drylwyr, yna eu hychwanegu at y prosesydd bwyd. Pylsiwch nes eu bod wedi'u torri'n ysgafn yn friwsion breision.
3. Ychwanegwch y winwnsyn, garlleg, sbeisys, persli, blawd ac ychydig o sesnin, a pharhewch i bylsio nes bod y cyfan wedi'i gyfuno.
4. Rhannwch y gymysgedd yn 4 pati tua 10cm o ddiamedr a 2cm o drwch.
5. Rhowch y patis ar hambwrdd pobi a'u coginio yn y ffwrn wedi'i chynhesu am 15-20 munud.

Awgrymiadau: Byddai'r byrgyrs yma'n flasus iawn gyda darnau tatws a salad (tudalen 31 a 19).



LASAGNE FFACBYS

Paratoi: 10 munud



Coginio: 55-65 munud



Cynhwysion:

Ar gyfer y Saws Tomato:

- 1 llwy fwrdd o olew olewydd
- 1 winwnsyn coch, wedi'i dorri'n fân
- 2 ewin garlleg, wedi'u torri'n fân
- 1 courgette, wedi'i dorri'n fân
- 250g o fadarch, wedi'u torri'n fân
- 2 lwy de o oregano sych
- 150g o ffacbys coch hollt
- 2 lwy fwrdd o biwri tomato
- 400g o bassata neu domatos wedi'u torri o dun
- 2 lwy de o finegr balsamaidd (dewisol)

- 1 ciwb stoc isel mewn halen, wedi'i doddi mewn 500ml o ddŵr berwedig
- Pupur du, at eich dant
- 6 - 8 o ddalennau lasagne
- Llund llaw o gaws braster isel wedi'i gratio/sleisiau o domatos ffres

Ar gyfer y Saws Gwyn:

- 600ml o laeth
- 4 llwy fwrdd o flawd plaen
- 2 lwy fwrdd o olew llyisiau



Offer: 1 sosban fawr, 1 sosban ganolig, llwy gymysgu, chwisg, llwy fwrdd, llwy de, bwrdd torri gwyrdd, cyllell, dysgl ffwrn, jwg mesur, clorian a thegell.

Dull:

1. Cynheswch y ffwrn i 180°C/160°C Ffan/Marc Nwy 4.
2. Er mwyn gwneud y saws tomatos, cynheswch yr olew mewn sosban fawr ac ychwanegwch y winwns, garlleg, courgette a'r madarch, a'u coginio'n ysgafn tan eu bod yn feddal (tua 5 munud).
3. Yn y cyfamser, gwnewch y saws gwyn drwy ychwanegu'r olew, llaeth a'r blawd i sosban. Rhowch y sosban dros wres canolig a chwipio'n gyflym tan i'r saws ferwi a thewhau. Parhewch i'w gynhesu am funud ychwanegol wrth chwipio'n barhaus.
4. Gorchuddiwch waelod dysgl ffwrn gyda thraean o'r saws tomato, yna traean o'r saws gwyn a rhoi haen o ddalennau lasagne ar ei ben.

Lasagne Ffacbys Parhad...

Method:

5. Ailadroddwch hyn yna gorffennwch gyda haen o'r saws tomato sy'n weddill ac yna haen o'r saws gwyn sy'n weddill.
6. Yn olaf, rhowch y caws wedi gratio neu sleisiau o domato ffres dros y cyfan ac ychwanegu pinsiad o bupur du at eich dant.
7. Coginiwch ef yn y ffwrn am tua 30-40 munud, hyd nes ei fod yn euraid.
8. Blaswch ef i weld os yw'r lasagne'n barod drwy roi cyllell finio i mewn i bob un o haenau'r dalennau lasagne – dylai'r pasta fod yn eithaf meddal
9. Os yw'n brownio'n rhy gyflym, rhowch ffoil ar ei ben a pharhau i goginio

Awgrymiadau: Yn hyfryd wedi'i weini gyda salad blasus (tudalen 19) neu lysiau wedi'u stemio (tudalen 18).



PIZZA

Paratoi: 10 munud

Coginio: 20 munud



Cynhwysion:

Toes

- 250g o flawd codi (gwyn, grawn cyflawn neu hanner a hanner)
- 1 llwy fwrdd o olew olewydd
- 1 llwy de o berlysiâu cymysg
- 150ml dŵr

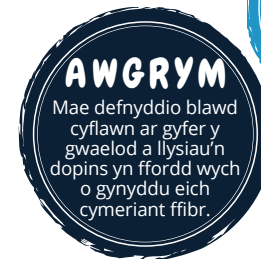
Offer: Llwy gymysgu, bowlen gymysgu, gratiwr, llwy de, llwy fwrdd, bwrdd torri gwyrdd, cyllell, dysgl bobi, hidlydd, jwg mesur a phin rholio.

Dull:

1. Cynheswch y ffwrn i 180°C/160°C Ffan/Marc Nwy 4.
2. Hidlwch y blawd i'r bowlen gymysgu. Ychwanegwch yr olew a'r perlysiâu. Ychwanegwch y dŵr yn araf i ffurfio toes meddal.
3. Trowch y toes allan ar arwyneb â blawd arno a'i weithio am tua 5 munud.
4. Gan ddefnyddio pin rholio, rholiwch y toes i ffotio'r ddysgl bobi (nid oes rhaid iddi fod yn grwn). Rhowch sailm a blawd ar y ddysgl cyn i chi roi eich gwaelod toes arno.
5. Ar ôl i chi gael eich siâp a ddimunir, lledaenwch y dip/piwrfi tomato ar y toes a rhowch ddewis o dopins a chaws. Gallai perlysiâu cymysg ychwanegol gael eu rhoi dros y pizza.
6. Rhowch nhw yn y ffwrn am 20 munud nes eu bod yn euraidd.

Topins

- 4 llwy fwrdd o ddp tomato (gweler yr adran seigiau ochr) neu biwrî tomato
- 2 lond llaw o gaws wedi'i gratio - digon i orchuddio top y pizza
- Dewis o lysiau e.e. madarch, winwnsyn wedi'i dorri, pupur - pob un wedi'i sleisio



PASTA POB TIWNA

Paratoi: 15-20 munud

Coginio: 40 munud



Cynhwysion:

- 300g pasta sych, yn ddelfrydol grawn cyflawn
- 1 llwy fwrdd o olew llysiâu
- 1 winwnsyn, wedi'i dorri
- 2 ewin garlleg, wedi'u gwasgu neu eu sleisio
- 1 pupur coch, wedi tynnu'r hadau a'i dorri
- 1 llwy de o naddion tshili sych
- 1 llwy de o berlysiâu cymysg sych
- 1 tun (400g) o domatos wedi'u torri
- 1 tun (200g) o india-corn, wedi'u draenio
- 1 tun (185g) tiwna, mewn dŵr fffynnon, wedi'i ddraenio
- Pinsiad o bupur du
- 4 llwy fwrdd o friwsion bara (neu 2 sleisen o fara stêl/tost, wedi'i gratio neu ei gymysgu mewn prosesydd bwyd)
- 50g caws cheddar braster isel, wedi'i gratio



Offer: 2 sosban fawr, clorian, colandr, bwrdd torri gwyrdd, cylllell, fforc, malwr garlleg, agorwr tun, hidlydd, llwy fwrdd, llwy de, llwy gymysgu, bowlen gymysgu, gratiwr a dysgl bobi.

Dull:

1. Cynheswch y ffwrn i 200°C/180°C Ffan/Marc nwy 6.
2. Coginiwch y pasta yn ôl y cyfarwyddiadau ar y pecyn. Wedi iddo goginio, tynnwch y pasta oddi ar y gwres a'i ddraenio gan dŵr nyddio colander.
3. Cynheswch yr olew mewn sosban fawr, dros wres canolig. Ychwanegwch y winwnsyn a'r garlleg a'u coginio am 2-3 munud gan droi'n rheolaidd. Yna, ychwanegwch y pupur coch a'i goginio am funud arall.
4. Ychwanegwch y naddion tshili sych a'r perlysiâu cymysg a'u coginio am funud neu ddwy arall, gan droi'n rheolaidd.
5. Ychwanegwch y tomatos a'r india-corn i'r sosban a'u troi.
6. Naddwch y tiwna i mewn i'r sosban. Ychwanegwch bupur du ac yna'i droi.
7. Ychwanegwch y pasta wedi'i goginio i'r sosban a'i droi i'w gyfuno.

Pasta Pob Tiwna Parhad...

Dull:

8. Rhowch y cymysgedd mewn dysgl bobi. Cymysgwch y caws wedi'i gratio a'r briwsion bara gyda'i gilydd, yna arllwyswch yn gyfartal dros ben y gymysgedd pasta tiwna.
9. Coginiwch yn y popty am 30 munud, nes eu bod yn frown euraidd ar ei ben.

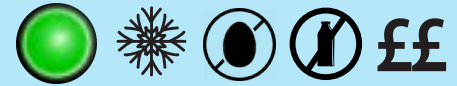
Awgrymiadau: Wedi'i weini'n flasus gyda llysiau wedi'u stemio (tudalen 18) neu salad syml (tudalen 19).



JAMBALAIA PYSGOD

Paratoi: 10 munud

Coginio: 25-30 munud



Cynhwysion:

- 1 llwy fwrdd o olew llysiâu
- 2 winwnsyn, wedi'u torri'n fân
- 200g o bysgod gwyn (penfras, draenog y môr neu hadog), wedi'u torri'n ddarnau bach
- 2 selsigen braster isel, wedi'u sleisio
- 2 ddarn o seleri, wedi'u torri
- 2 ewin garlleg, wedi'u torri'n fân
- 3 pupur cymysg, gyda'r hadau wedi'u tynnu a'u torri
- 3 pupur cymysg, gyda'r hadau wedi'u tynnu a'u torri
- 200g o reis
- 2 llwy de o bowdr tsili poeth
- 2 dun (400g) o domatos wedi'u torri
- 1 deilen llawryf
- 1 ciwb stoc cyw iâr isel mewn halen, wedi'i doddi mewn 500ml o ddŵr berwedig



Offer: Sosban gyda chaead, llwy fwrdd, llwy de, chwalwr garlleg, llwy gymysgu, bwrdd torri gwyrdd, coch a glas, cylllell, jwg mesur, agorwr tun, clorian a thegell.

Dull:

1. Cynheswch yr olew mewn sosban a ffrîwch y winwns am 2-3 munud.
2. Ychwanegwch y selsig a ffrîwch yn ysgafn am 1-2 funud.
3. Ychwanegwch y seleri, garlleg a'r pupur a pharhewch i ffrio tan fod y seleri a'r pupur yn feddal.
4. Cymysgwch y reis a'r powdr tsili i orchuddio'r cwbl â haen dda o'r blas.
5. Ychwanegwch y tomatos tun, y ddeilen llawryf, y stoc a'r pysgod.
6. Gwthiwch y reis a'r pysgod i'r hylif, gorchuddiwch ef a'i fudferwi am 20 munud (neu tan i'r reis a'r pysgod goginio). Ychwanegwch mwy o ddŵr, os oes angen.



PASTAI PYSGOD FFANSI

Paratoi: 30 munud

Coginio: 30 munud



Cynhwysion:

- 4 taten ganolig, wedi'u torri'n ddarnau bach
- 2 ewin garlleg, wedi'u torri'n fân
- 300ml o laeth hanner-sgim
- 2 lwy fwrdd o flawd plaen
- 1 llwy fwrdd o olew olewydd
- 1 llwy fwrdd fawr o gaws hufen braster isel
- 1 llwy fwrdd o bersli sych
- 100g o bys wedi'u rhewi
- 1 bag o gymysgedd pastai pysgod (tua 300-400g) neu 1 tun mawr (400g) o eog neu diwna (mewn dŵr ffynnon) (naddion)
- Pupur du, at eich dant
- 2 domato, wedi'u torri
- Llund llaw o sbigoglys

Offer: Bwrdd torri gwyrdd, llwy fwrdd, cylllell, fforc, piliwr, sosban fawr, sosban fach, hidlwr, stwnsiwr tatws, llwy gymysgu, powlen gymysgu, dysgl dal gwres, jwg mesur, agorwr tun, clorian a chwalwr garlleg.

Dull:

1. Cynheswch y ffwrn i 200°C/180°C Ffan/Marc Nwy 6.
2. Golchwch, piliwch a thorrwch y tatws yn ddarnau bach.
3. Rhowch y tatws mewn sosban fawr, eu gorchuddio mewn dŵr berwedig a'u coginio am 15 munud tan eu bod yn feddal.
4. Yn y cyfamser, gwnewch y saws gwyn trwy falu'r garlleg a'i roi mewn sosban fach gyda'r laeth, yr olew a'r blawd.
5. Rhowch y sosban dros wres canolig a chwipio'n gyflym tan i'r saws ferwi a thewhau.
6. Tynnwch ef oddi ar y gwres ac ychwanegwch y persli, y pys, y gymysgedd pastai pysgod (gellir ei goginio'n syth o'r rhewgell) neu bysgod tun, a phupur du.



Pastai Pysgod Ffansi Parhad...

Method:

7. Draeniwch y tatws pan fyddant wedi'u coginio, yna eu stwnshio gyda chaws hufen tan eu bod yn feddal a hufennog.
8. Arllwyswch y saws pysgod i ddysgl dal gwres.
9. Sleiwiwch y tomatos a gosod haen ar ben y saws pysgod, yna'r sbigoglys.

Awgrymiadau: Yn hyfryd wedi'i weini gyda llysiau wedi'u stemio (tudalen 19) neu salad syml (tudalen 18).

AWGRYM

Mae defnyddio eog yn ffynhonnell wych o omega 3.

AWGRYM

Gellir defnyddio unrhyw lysiau yn y rysâit hon. Gallwch ddefnyddio llysiau ffres, wedi'u rhewi, mewn tun (mewn dŵr) neu lysiau sydd dros ben hyd yn oed.

AWGRYM

Ceisiwch osgoi pysgod tun mewn dŵr hallt neu olew gan fod mwy o halen a braster ynddynt.

BYSEDD PYSGOD

Paratoi: 10 munud

Cogninio: 20 munud



Cynhwysion:

- Pinsiad o bupur du
- 3 llwy fwrdd fawr o friwsion bara parod neu 2 sleisen o fara, wedi'u tostio'n ysgafn a'u gratio'n friwsion
- Croen 1 lemwn ffres
- 1 wy mawr
- 4 ffiled pysgod bach, croen wedi'i dynnu, wedi'u sleisio'n stribedi
- Olew llysiâu mewn chwistrell

Offer: Gratiwr, hambwrdd pobi, bwrdd torri, 2 blât, cylllell, fforc neu chwisg.

Dull:

1. Cynheswch y ffwrn i 180°C / Marc Nwy 4.
2. Ychwanegwch y pupur du, briwsion bara a'r croen lemwn ar blât a'u cymysgu'n drylwyr.
3. Ychwanegwch yr wy i blât arall a'i chwisgo.
4. Trochwch y stribedi pysgod yn yr wy yn gyntaf ac yna eu rholio yn y gymysgedd briwsion bara, gan orchuddio pob ochr.
5. Gosodwch y pysgod yn hafal ar hambwrdd pobi a'u chwistrellu ag olew.
6. Pobwch am 20 munud neu tan eu bod yn euraidd ac wedi'u coginio'n llwyr (gwiriwch y pysgod am liw afloyw, dylai naddion fod yn hawdd i'w gwahanu).

Awgrymiadau: Gweinwch gyda darnau tatws (tudalen 31) a llysiâu i greu pryd cytbwys.



AWGRYM

Rhowch gynnig ar arbrofi gyda physgod gwahanol gan gynnwys pysgol olewog fel eog a sardîns.

AWGRYM

Gellir rhewi bysedd pysgod heb ey coginio, i gael y canlyniadau gorau dylech eu dadrewi am 24 awr yn yr oergell yna eu coginio gan ddilyn y cyfarwyddiadau uchod.

CACENNAU EOG

Paratoi: 20-50 munud



Coginio: 20-30 munud



Cynhwysion:

- 2 daten fawr, wedi'u pilio a'u torri
- 1 tun bach (213g) o eog, wedi draenio a stwnsio
- ½ llwy fwrdd o bersli sych
- 1 shibwmsyn, wedi'i dorri'n fân
- 50g o flawd plaen
- 1 wy, wedi'i guro
- 2 sleisen o fara, wedi'u tostio'n ysgafn a'u gratio'n friwsion neu 80g o friwsion bara wedi'u prynu o'r siop
- Croen ½ lemwn (dewisol)
- 1 llwy de o olew llyisiau, ar gyfer seimio

Offer: Sosban, stwnsiwr, piliwr, llwy gymysgu, powlen gymysgu, gratiwr, llwy de, bwrdd torri gwyrdd, cylllell, hidlwr a hambwrdd pobi.

Dull:

1. Cynheswch y ffwrn i 200°C/180°C Ffan/Marc Nwy 6.
2. Berwch y tatws am 15 munud, neu tan eu bod yn feddal, yna eu draenio a'u stwnsio.
3. Cymysgwch y tatws gyda'r eog, y persli a'r shibwns. Ychwanegwch hanner yr wy wedi'i guro (a'r croen lemwn os ydych yn ei ddefnyddio).
4. Rhowch y gymysgedd yn yr oergell am hanner awr i galedi – ddim yn hanfodol ond yn haws i'w drin.
5. Tynnwch y gymysgedd o'r oergell a'i siapio'n paties / disgiau. Trochwch bob ochr yn y blawd a'u gorchuddio'n dda.
6. Trochwch bob cacen yn yr hyn sy'n weddill o'r wy wedi'i guro, gan orchuddio pob ochr, ac yna eu rhoi yn y briwsion bara a'u gorchuddio.
7. Rhowch y cacennau ar hambwrdd pobi wedi'i seimio, â blawd arno a'i bobi am 20-30 munud nes bod ymylon creisionllyd euraidd wedi ffurfio.



AWGRYM

Mae'r rhain yn ffynhonnell wych o omega 3 sy'n hanfodol ar gyfer datblygiad yr ymennydd a chalon iach.

NWDLS TSILI EOG

Paratoi: 10 munud



Coginio: 10-15 munud



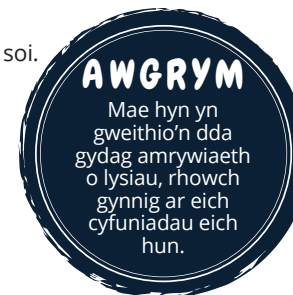
Cynhwysion:

- 2 bupur, gyda'r hadau wedi'u tynnu a'u torri'n fân
- 1/2 bwnsiad o shibwns
- 225g o nwdls wy canolig
- 1 1/2 llwy fwrdd o olew llysiau
- 1 llwy de o biwri garlleg
- 1 llwy de o bowdr tsili
- 1 llwy de o sinsir wedi'i falu
- 100g o ffa gwyrdd cyflawn
- 3-4 ffiled eog, wedi'u torri yn ddarnau bach
- 1 llwy fwrdd o saws soi isel mewn halen

Offer: Sosban, padell ffrio/wok, llwy gymysgu, llwy fwrdd, llwy de, bwrdd torri gwyrdd a glas, cyllell, hidlwr a chlorian

Dull:

1. Torrwch y pupur yn sribedi, yna torrwch y shibwns yn draeanau a'u sleisio ar eu hyd.
2. Ewch ati i ferwi dŵr mewn sosban, ychwanegwch y nwdls a'i fudferwi am 4-6 munud tan iddynt goginio.
3. Cynheswch yr olew mewn padell ffrio ac ychwanegwch y garlleg, tsili a'r sinsir.
4. Ychwanegwch ffa gwyrdd a'u coginio am 2-3 munud.
5. Ychwanegwch y pupur a'r shibwns a'u coginio am funud arall.
6. Ychwanegwch y darnau eog a choginiwch am 5 munud, yna ychwanegwch y saws soi.
7. Draeniwch y nwdls a'u hychwanegu at gymysgedd y llysiau.



TALPIAU CYW IÂR

Paratoi: 15 munud

Coginio: 20 munud



Cynhwysion:

- 4 sleisen o fara, wedi'u tostio'n ysgafn a'u gratio'n friwsion neu 100g o friwsion bara wedi'u prynu o'r siop
- Pupur du, at eich dant
- 1-2 o wyau mawr, wedi'u curo
- 4 brest cyw iâr bach, croen wedi'i dynnu, wedi'u torri'n stribedi / darnau

Offer: Gratiwr, 2 bowlen, llwy de, fforc, cyllell, bwrdd torri coch, hambwrdd pobi a phapur pobi.

Dull:

1. Cynheswch y ffwrn i 180°C/160°C Ffan/Marc Nwy 4.
2. Taenwch y briwsion bara yn un o'r powlenni (neu ar blât) a rhoi pupur du dros y cyfan.
3. Yn y bowlen arall, curwch yr wyau.
4. Trochwch y darnau cyw iâr yn yr wy ac yna eu rholio yn y briwsion bara.
5. Rhowch y talpiau ar hambwrdd pobi, wedi'i leinio â phapur pobi, a'u coginio am 15 munud tan eu bod yn euraidd a'r cyw iâr wedi'i goginio'n llwyr.



AWGRYM

Byddwch yn greadigol ac ychwanegwch hoff berlysiau a sbeisys.

AWGRYM

Dewis amgen da i fara wedi tostio yw grawnfwyd wedi malu, fel creision yd (100g). Mae rhai brandiau'n cynnwys opsiynau heb glwten hefyd.

CYRRI CYW IÂR RIWBI

Paratoi: 10 mins

Coginio: 15-20 mins



Cynhwysion:

- 4 brest cyw iâr canolig, wedi'u torri'n ddarnau bach
- 2 winwnsyn, wedi'u torri'n fân
- 2 llwy de o biwri garlleg neu 2 ewin garlleg, wedi'u torri'n fân
- 1 pupur coch, gyda'r hadau wedi'u tynnu a'i dorri
- 1 llwy de o bowdwr cyrri
- 1 tun (400g) o domatos wedi'u torri
- 1 tun (400g) o gorbys gwyrdd, wedi draenio
- 300ml o ddŵr berwedig
- Coriander wedi'i dorri fel garnais (dewisol)

Offer: Sosban, llwy gymysgu, llwy de, cyllell, bwrdd torri gwyrdd a choch, clorian, agorwr tun, jwg mesur, tegell a hidlwr.

Dull:

1. Mewn sosban, ffrîwch y cyw iâr, y winwns y garlleg a'r pupurau yn sych.
2. Unwaith y bydd y cyw iâr wedi brownio, ychwanegwch weddill y cynhwysion.
3. Mudferwch am 15-20 munud.

Awgrymiadau: Byddai'r rysâit hon yn wych gyda bara gwastad (tudalen 33), ond ni fyddai'n bryd heb glwten mwyach.



AWGRYM

Ffordd arall o goginio'r rysâit hon yw ychwanegu'r holl gynhwysion at ddysgl dal gwres, ei orchuddio â chaead neu ffoil, a'i goginio am 50-60 munud.

AWGRYM

Byddwch yn greadigol ac ychwanegwch eich hoff berlyisiau a sbeisys. Gallech hefyd ychwanegu ffacbys yn lle'r corbys gwyrdd.

CYRRI CYW IÂR A FFRWYTHAU

Paratoi: 15 munud

Coginio: 40 munud



Cynhwysion:

- 1 llwy fwrdd o olew llysiâu
- 4 brest cyw iâr, wedi'u torri'n ddarnau bach
- 1 winwnsyn, wedi'i dorri
- ½ llwy de o sinamon
- ½ llwy fwrdd o dyrmerig
- 1 llwy fwrdd o bowdwr cyrri
- 25g o flawd plaen
- 1 ciwb stoc cyw iâr isel mewn halen, wedi'i doddi mewn 150ml / ¼ peint o ddŵr berwedig
- 275ml / ½ peint o laeth hanner-sgim
- 1 afal coginio, â'r galon wedi'i thynnu a'i gratio
- 1 tun bach (225g) o ddarnau pîn-afal, mewn sudd
- 1 llwy fwrdd o syltanas



Offer: Sosban fawr, llwy gymysgu, llwy de, llwy fwrdd, cyllell, bwrdd torri gwyrrd a choch, jwg mesur, agorwr tun, clorian a thegell.

Dull:

1. Mewn sosban fawr, cynheswch yr olew yna ychwanegwch y cyw iâr a'i goginio nes ei fod yn lliw gwyn.
2. Ychwanegwch y winwnsyn a'i goginio am 2-3 munud.
3. Ychwanegwch y sinamon, tyrmerig a phowdwr cyrri a'i droi.
4. Ychwanegwch y blawd a'i gymysgu'n dda.
5. Yna ychwanegwch y stoc a'r llaeth a chymysgu popeth gyda'i gilydd.
6. Ychwanegwch yr afal, pîn-afal (gyda sudd) a'r syltanas, yna trowch y gymysgedd.
7. Mudferwch am 35 munud.

Awgrymiadau: Byddai'r rysâit hon yn wych gyda reis wedi berwi neu fara gwastad (tudalen 33).



FAJITAS CYW IÂR

Paratoi: 10 munud

Coginio: 15 munud



Cynhwysion:

- 1 llwy de o bowdwr tsili
- 1 llwy de o baprica
- 1 llwy de o goriander wedi'i falu
- 1/4 llwy de o gwmin wedi'i falu
- 2 ewin garlleg, wedi'u torri'n fân
- 1 llwy fwrdd o olew llysiau
- 1 leim ffres (sudd)
- 300g o frest cyw iâr, wedi'i thorri
- 1 winwnsyn coch, wedi'i sleisio neu ei dorri
- 1 pupur coch, wedi'i sleisio neu ei dorri
- 1 pupur gwyrdd, wedi'i sleisio neu ei dorri
- 8 wrap tortila gwenith cyflawn



Offer: Gril trydanol neu badell ffrio x2, powlen fawr, bwrdd torri gwyrdd a choch, cyllell, llwy fwrdd a llwy de.

Dul:

1. Ychwanegwch y powdwr tsili, paprica, coriander wedi'i falu, cwmin, garlleg, olew a sudd leim i bowlen fawr a'u cymysgu.
2. Ychwanegwch y cyw iâr, winwnsyn coch a'r pupur i'r bowlen a chymysgwch i'w gorchuddio'n hafal.
3. Cynheswch badell ffrio, neu gril trydanol, ac ychwanegwch y cyw iâr a'r llysiau.
4. Cadwch y cyw iâr a'r llysiau i symud dros wres uchel am oddeutu 10-15 munud, tan iddynt goginio'n llwyr.
5. Cynheswch y tortilas mewn padell ffrio sych.
6. Llenwch gyda'r gymysgedd fajita cyw iâr a llysiau wedi'i goginio a'i weini.

Awgrymiadau: Gweinwch gyda dogn o salsa (tudalen 11) a guacamole (tudalen 10).



BOLOGNESE BLASUS

Paratoi: 15 munud

Coginio: 30-35 munud



Cynhwysion:

- 1 llwy fwrdd o olew llysiau
- 250g o friwrig eidion, twrci neu fins soia e.e. Quorn
- 1 winwnsyn, wedi'i dorri
- 2 ewin garlleg, wedi'u torri'n fân neu eu sleisio
- 1 ciwb stoc cig eidion neu lysiau isel mewn halen, wedi'i doddi mewn 150ml o ddŵr berwedig
- 1 tun (400g) o domatos wedi'u torri
- 1 pupur coch, wedi'i dorri'n fân
- 1 foronen, wedi'i thorri'n fân neu ei gratio
- 200g o fadarch, wedi'u torri'n fân
- 2 lwy de o biwrî tomato
- 2 lwy de o berlysiâu cymysg
- 300g o sbageti sych

Offer: Sosban fawr â chaead, llwy fwrdd, llwy de, cyllell, clorian, llwy gymysgu, bwrdd torri gwyrdd a choch, tegell, jwg mesur, agorwr tun, gratiwr, sosban fawr a hidlwr.

Dull:

1. Cynheswch yr olew mewn sosban fawr dros wres uchel, ac yna ychwanegu'r mins. Trowch y mins a'i goginio am tua 5 munud nes ei fod wedi troi'n frown. Tynnwch y sosban oddi ar y gwres a draeniwch unrhyw hylif.
2. Rhowch y sosban yn ôl ar wres canolig ac ychwanegwch y winwnsyn a'r garlleg at y mins. Coginiwch am 2-3 munud, gan droi'n achlysurol.
3. Toddwch y ciwb stoc yn y dŵr berwedig a'i ychwanegu at y sosban ynghyd â gweddiill y cynhwysion ar wahân i'r sbageti. Dewch ag ef i'r berw ac yna ei ostwng i wres isel. Gorchuddiwch ef a'i fudferwi'n ysgafn am 20-25 munud.
4. Tra bod cymysgedd y mins yn coginio, coginiwch y sbageti yn unol â chyfarwyddiadau'r pecyn. Unwaith y bydd y pasta wedi'i goginio, draeniwch ef a'i weini gyda'r gymysgedd bolognese.



AWGRYM

Gellir rhewi unrhyw gymysgedd mins sydd dros ben heb y sbageti.

AWGRYM

Dewiswch basta grawn cyflawn i gael ffibr ychwanegol..

PASTAI'R BUGAIL / PASTAI BWTHYN

Paratoi: 10 munud

Coginio: 45 munud



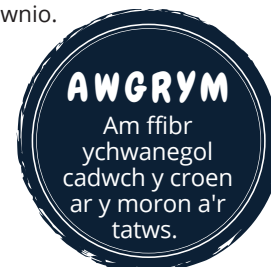
Cynhwysion:

- 4 medium potatoes, cubed
- 4 tatws canolig, wedi'u ciwbio
- 1 llwy de o olew llysiau
- 250g o friwrig oen, eidion, twrci braster isel neu friwrig soia e.e. Quorn
- 1 winwnsyn, wedi ei dorri'n fân
- 1 ciwb stoc llysiau halen is, wedi'i doddi mewn 150ml o ddŵr berwedig
- 2 foronen, wedi'u torri'n fân
- 1 x tun (200g) o domatos wedi'u torri
- 2 llwy fwrdd o laeth
- 6 llwy fwrdd fawr o bys wedi'u rhewi
- Pupur du fel y dymunir

Offer: 2 sosban fawr, llwy gymysgu, llwy fwrdd, bwrdd torri gwyrdd a chlychau coch, cyllell, fforc, dysgl bobi fawr, agorwr tuniau, jwg mesur, stwnshiwr, pliciwr, tegell a cholander.

Dull:

1. Cynheswch y ffwrn i 200°C/180°C Ffan/Marc Nwy 6.
2. Berwch y tatws mewn sosban fawr am 15 munud neu nes eu bod yn feddal, yna draeniwch.
3. Cynheswch yr olew mewn sosban fawr, ychwanegwch y briwrig a'i goginio am 5 munud nes ei fod wedi'i frownio.
4. Ychwanegwch y winwnsyn at y briwrig a'i goginio am 2-3 munud.
5. Toddwch y ciwb stoc yn y dŵr berwedig ac ychwanegwch at y briwrig.
6. Ychwanegwch y moron at y briwrig ynghyd â'r tomatos wedi'u torri.
7. Dewch i'r berw, gorchuddiwch, yna mudferwch am 20-25 munud, gan droi'n achlysurol.
8. Yn y cyfamser, stwnsiwch y tatws gyda'r llaeth.
9. Nwaith y bydd y cymysgedd briwrig wedi mudferwi am 20-25 munud, trowch y pys i mewn i ddysgl bobi, rhoi'r tatws stwnsh ar eu pen a'u coginio yn y popty wedi'i gynhesu ymlaen llaw am 20 munud nes ei fod yn frown euraidd.



BYRGYRS TWRCI

Paratoi: 15 munud



Coginio: 15-20 munud



Cynhwysion:

- 400g o friwrig twrci
- 2 dafell o facwn, braster wedi'i dynnu a'i dorri'n fân
- 1 winwnsyn, wedi'i gratio
- 1 dafell o fara, wedi'i thostio'n ysgafn a'i gratio'n friwsion neu 3 llwy fwrdd briwsion bara o'r siop

Offer: Llwy gymysgu, bwrdd torri gwyrdd a choch, cylllell, gratiwr, padell ffrio, bowlen, llwy fwrdd, tostiwr/gril, sbatiwla a dysgl bobi (os ydych yn defnyddio'r popty).

Dull:

1. Cyfunwch yr holl gynhwysion mewn powlen.
2. Gwahanwch y gymysgedd yn 4 pêl fawr neu 8 bach a defnyddio'ch dwylo, eu siapio'n siapiau disg 1 cm trwchus/dwfn (golchwhch eich dwylo ar ôl trin y cig).
3. Ffriwch yn sych mewn padell ffrio am 15-20 munud, gan droi hanner ffordd drwodd neu nes bod y byrgys wedi'u coginio - byddant yn mynd yn lliw brown/llwyd golau yr holl ffordd drwodd a bydd y sudd yn rhedeg yn glir. Fel arall, coginiwch yn y popty am 15-20 munud nes yn frown/llwyd golau gyda'r sudd yn glir (180°C/160°C Ffan/Marc Nwy 4).

Awgrymiadau: Byddai'r byrgys hyn yn wych gyda thalpiaau tatws a salad (tudalen 31 a 19).



AWGRYM

Defnyddiwch fara grawn cyflawn gan ei fod yn eich cadw'n llawnach am fwy o amser.

AWGRYM

Ceisiwch ddefnyddio briwrig cig oen neu gig eidion 5% o fraster gyda pherlysiau a sbeisys gwahanol.

BYRGYR PORC AC AFALAU

Paratoi: 15 munud

Coginio: 20 munud



Cynhwysion:

- 400g briwigig porc
- 1 afal maint canolig, wedi'i gratio
- 1 winwnsyn maint canolig, wedi'i gratio
- 1 dafell o fara, wedi'i dostio'n ysgafn a'i gratio'n friwsion neu 3 llwy fwrdd o friwsion bara o'r siop
- 1 wy wedi'i guro
- 1 llwy fwrdd o saws Worcestershire
- Pupur du fel y dymunir

Offer: Llwy gymysgu, bwrdd torri gwyrd a choch, cylllell, gratiwr, padell ffrio, bowlen, llwy fwrdd, tostiwr/gril, sbatiwla a dysgl bobi (os ydych yn defnyddio'r popty).

Dull:

1. Cyfunwch yr holl gynhwysion mewn powlen.
2. Gwahanwch y gymysgedd yn 4 pêl fawr neu 8 pêl fach â'ch dwylo, eu gwneud yn siapiau disg 1 cm trwchus/dwfn (golchwch eich dwylo ar ôl cyffwrdd y cig).
3. Ffriwch yn sych mewn padell ffrio am 15-20 munud, gan droi hanner ffordd drwodd neu nes bod y byrgyrs wedi'u coginio - byddant yn mynd yn lliw brown/llwyd golau yr holl ffordd drwodd a bydd sudd yn rhedeg yn glir. Fel arall, coginiwch yn y popty am 15-20 munud nes yn frown/llwyd golau gyda'r sudd yn glir (180 °C/160 °C Fan/Marc Nwy 4).

Awgrymiadau: Byddai'r byrgyrs hyn yn wych gyda thalpiaau tatws a salad (tudalen 31 a 19).



AWGRYM

Rysâit flasus a
hawdd ar gyfer
byrgyrs cartref
perffaith

CASEROL SELSIG BLASUS

Paratoi: 10 munud

Coginio: 35 munud



Cynhwysion:

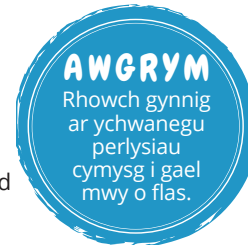
- 8 selsigen braster isel (unrhyw amrywiaeth gan gynnwys llysieuol neu fegan)
- 1 winwnsyn, wedi'i dorri'n fân
- 1 tun bach (200g) o ffa pob
- 1 tun mawr (400g) o domatos wedi'u torri
- 275ml / ½ pint o ddŵr berwedig
- 1 llond llaw o basta sych (100g) - defnyddiwch siapiau bach neu sbageti wedi torri
- 1 ciwb stoc llysiau isel mewn halen (dim angen hylif), wedi'i friwsioni
- 450g o gymysgedd o lysiau wedi'u rhewi fel moron, pys, seleri, corn melys, madarch, courgettes, pupur

Offer: Sosban gyda chaead, llwy gymysgu, bwrdd torri gwyrdd a choch, cylllell, clorian, jwg mesur, agorwr tun a thegell.

Dull:

1. Priciwch bob rhan o'r selsig a'u grilio'n ysgafn. Unwaith mae'r selsig yn dechrau brownio, tynnwch nhw oddi ar y gril a thorrwch bob un yn dri darn.
2. Rhowch y winwns a'r darnau selsig mewn sosban fawr sydd ddim yn glynu a'u coginio tan i'r winwns ddechrau brownio (5 munud).
3. Ychwanegwch y ffa, tomatos, dŵr a'r pasta a briwsioni'r ciwb stoc.
4. Gorchuddiwch y sosban gyda chaead a choginio'n ysgafn am 30 munud neu tan fod y pasta yn feddal.
5. Ychwanegwch y llysiau rhewi i'r sosban 5-10 munud cyn y diwedd.

Awgrymiadau: Gweinwch gyda thatws wedi berwi neu datws stwnsh i gael pryd o fwyd cytbwys.



PORC TSIEINEAIDD

Paratoi: 10 munud

Coginio: 15-20 munud



Cynhwysion:

- 300g o borc (tynnu'r braster) / toffw, wedi'i dorri'n ddarnau bach
- 2 winwnsyn, wedi'u torri
- 1 pupur, gyda'r hadau wedi'u tynnu a'i dorri
- ½ ciwb stoc isel mewn halen, wedi'i doddi mewn 275ml o ddŵr berwedig
- 225g o ddarnau pîn-afal o dun (mewn sudd)
- 50g o bys wedi'u rhewi
- 1 llwy de o saws soi isel mewn halen
- 1 llwy fwrdd o flawd corn
- 1 llwy de o olew llysiau

Offer: Padell ffrio, llwy gymysgu, llwy de, bwrdd torri gwyrdd a choch, cylllell, powlen fach, jwg mesur, agorwr tun, clorian a thegell.

Dull:

1. Cynheswch yr olew mewn padell ffrio a choginiwch y porc/toffw am 5 munud, gan ei droi'n rheolaidd.
2. Ychwanegwch y winwns a'r pupur i'r badell a'u coginio tan i'r winwns ddechrau brownio.
3. Ychwanegwch y stoc, yna gorchuddiwch y gymysgedd a'i fudferwi am 15 munud.
4. Ychwanegwch y darnau o bîn-afal (gyda'r sudd), y pys a'r saws soi a'i goginio am 5 munud arall.
5. Mewn powlen fach, cymysgwch ddŵr oer gyda'r blawd corn i wneud pâst meddal. Ychwanegwch ef at y gymysgedd porc/toffw i'w dewhau.
6. Gweinwch gyda reis wedi berwi neu nwdls a llysiau wedi'u coginio.



AWGRYM

Mae'r pryd hwn yn figan os ydych chi'n defnyddio toffw yn lle porc.

AWGRYM

Mae'r fersiwn cartref hwn o bryd i fynd yn isel mewn halen ond yn llawn blas.

Rhowch gynnig ar ddefnyddio cyw iâr neu dwrci lle porc.

CEBABAU FFRWYTHAU/SALAD FFRWYTHAU

Paratoi: 10 munud

Coginio: 0 munud



Cynhwysion:

- Detholiad o ffrwythau tymhorol, er enghraifft: mefus, ffrwythau kiwi, mango, melon, pîn-afal, grawnwin, orenau, bananas, afalau
- 2 lwy fwrdd o sudd oren (ar gyfer y salad ffrwythau)

Offer: Bowlen gymysgu, llwy gymysgu, bwrdd torri gwyrdd, cylllell, trowyr coffi neu sgiwerau pren a llwy fwrdd.

Dull:

1. Golchwch, pliciwch a dad-hadwch y ffrwythau.
2. Torrwch yr holl ffrwythau'n dameidiau.
3. Ar gyfer y cebabau - pwythwch y ffrwythau ar y trowyr coffi a gweinwch. Gellir defnyddio sgiwerau pren ar gyfer plant hŷn ac oedolion ond nid yw'r pennau miniog yn addas i'w defnyddio gyda phlant ifanc.
4. Ar gyfer y salad ffrwythau: rhowch unrhyw ffrwythau sydd dros ben yn y bowlen gymysgu a 2 lwy fwrdd o sudd oren ar eu pennau a'u troi, i'w hatal rhag brownio. Gellir cadw'r salad ffrwythau yn yr oergell am hyd at 3 diwrnod.

Awgrymiadau: Mae cebabau ffrwythau yn flasus pan gânt eu cynhesu o dan y gril, wedi'u ysgeintio â sinamon a'u gweini â iogwrt naturiol.



AWGRYM

Mae ffrwythau tun mewn sudd naturiol hefyd yn ddewis e.e. eirin gwlanog a phinafal.

AWGRYM

Mae'r pwdin iach hwn yn byrlymu gyda fitaminau a mwynau.

POTIAU BRECWAST FFRWYTHAU A MIWSLI

Paratoi: 5 munud

Coginio: 0 munud



Cynhwysion:

- 50g o geirch wedi'u rholio
- 50g o greision bran
- 15g o hadau blodau haul (dewisol)
- 25g o syltanas
- 25g cnau wedi'u torri (cnau almwn, cnau Ffrengig, cnau cyll)
- 25g o fricyll wedi'u sychu, yn
- 250ml o iogwrt naturiol braster isel
- 2 o fananas bach, wedi'u tafellu
- Sudd 1 lemwn
- 150g o fwyar cymysg

Offer: Bowlen gymysgu, powlen fach, llwy gymysgu, bwrdd torri gwyrdd, cyllell, clorian, jwg mesur, llwy fwrdd x 3 a gwydrau bach x 4.

Dull:

1. Rhowch y ceirch, creision bran, hadau blodau haul (os ydych yn eu defnyddio), syltanas, bricyll wedi'u torri a chnau mewn powlen. Trowch nes eu bod wedi'i cyfuno'n drylwyr.
2. Mewn powlen ar wahân, gorchuddiwch y tafelli o fanana gyda'r sudd lemwn i'w hatal rhag troi'n frown.
3. Yn y gwydrau, gan ddechrau gyda'r banana, rhowch y ffrwythau, yr iogwrt a'r miwslu mewn haenau am yn ail.
4. Gorffennwch gyda haen o iogwrt gyda'r mwyar cymysg ar ei ben.

Awgrymiadau: Mae hwn yn wych ar gyfer brecwast neu fel byrbryd. Rhowch gynnig arni gyda'ch hoff ffrwythau



AWGRYM

Trowch ef yn fegan drwy ddefnyddio iogwrt soia.

AWGRYM

Mae'r rhain yn flasus ac wedi'u paratoi mewn dim o dro!

POTIAU CACEN GAWS BYCHAIN

Paratoi: 15 munud



Coginio: 30-60 munud



Cynhwysion:

- 75g o fisgedi Digestive braster isel
- 200g o gaws hufennog braster isel
- Croen allanol a sudd ½ lemwn
- 1 llwy de o rin fanila
- 1-2 llwy fwrdd o siwgr mân
- 200g o iogwrt Groegaidd braster isel
- 250g o fefus ffres

Offer: Clorian, bowlen, cylllell, bwrdd torri gwyrdd, llwy de, llwy fwrdd, llwy gymysgu, gratiwr a 6 gwydr/tymbler bach.

Dull:

1. Briwsionwch y bisgedi i mewn i fowlen a rhannwch y briwsion rhwng 6 gwydr neu dymbler.
2. Ychwanegwch y caws hufennog, iogwrt, croen allanol a sudd y lemwn, siwgr mân a'r rhin fanila nes bod y gymysgedd wedi tewhau.
3. Defnyddiwch lwy i daenu'r gymysgedd hufennog hon dros y briwsion bisgedi.
4. Oerwch am o leiaf 30 munud i 1 awr.
5. Torrwch y mefus a'u rhoi ar ben y cacennau caws.

Awgrymiadau: Gallwch gyfnewid y mefus am ffrwythau eraill fel llus neu fafon.



AWGRYM

Mae hwn yn rysâit gwych i ddefnyddio bisgedi sydd wedi mynd ychydig yn sych.

AWGRYM

Mae'r potiau caws hyn yn iachach na'r rhai y byddech yn eu prynu yn y siopau.

CREMPOGAU BACH

Paratoi: 5 munud

Coginio: 6 munud



Cynhwysion:

- 50g o flawd codi
- 1 llwy fwrdd o siwgr gronynnog
- 1 wy wedi ei guro
- 3½ llond llwy fwrdd o laeth hanner sgim
- 2 lwy de o olew blodau'r haul/llysiau

Offer: 2 fowlen gymysgu, llwy gymysgu, chwisg/fforc, sbatwla, llwy fwrdd, llwy de, padell ffrio a chlorian.

Dull:

1. Rhowch y blawd a'r siwgr mewn powlen.
2. Ychwanegwch yr wy a'r llaeth a'i gymysgu mor drwchus â hufen trwchus.
3. Rhowch ychydig o olew mewn padell ffrio.
4. Cynheswch y badell a gollwng llond llwy o'r gymysgedd sawl gwaith arni.
5. Gadewch i swigod ddod i'r wyneb cyn eu troi drosodd.
6. Coginiwch bob ochr am 2-3 munud.

Awgrymiadau: Byddai coulis ffrwythau yn berffaith gyda'r cremfogau hyn (tudalen 69).

AWGRYM

I gael blas ychwanegol, ychwanegwch eich hoff ffrwythau at y rysâit hon.

AWGRYM

Mae ffrwythau lliwgar yn ffordd wych o gael mwy o fitaminau a mwynau.

COULIS FFRWYTHAU

Paratoi: 1 munud

Coginio: 5 munud



Cynhwysion:

- 1 llond llaw o aeron y pen (e.e. llus/ffrwythau'r goedwig neu unrhyw fath o aeron, ffres neu wedi'u rhewi)
- Ychydig o ddŵr, os yn defnyddio

Offer: Llwy gymysgu a sosban.

Dull:

1. Rhowch y ffrwythau mewn sosban (gydag ychydig o ddŵr os ydych chi'n defnyddio ffrwythau ffres) a'u dwyn i'r berw. Yna trowch y ffrwyth fel nad yw'n llosgi.
2. Lleihewch y gwres a mudferwch, yna gadewch i'r aeron goginio nes bod y sudd yn dod allan yn hawdd - efallai yr hoffech chi ychwanegu ychydig bach o ddŵr i atal glynu.

Awgrymiadau: Byddai'r rysâit hon yn wych dros grempegau bach (tudalen 68).



AWGRYM

Pan fydd wedi'i oeri, gellir cymysgu'r coulis â iogwrt naturiol plaen ar gyfer pwdin blasus.

AWGRYM

Mae aeron yn llawn o fitamin C, sy'n amddiffyn celloedd ac yn eu cadw'n iach.

MYFFINS FFRWYTHAU

Paratoi: 15 munud



Coginio: 15-20 munud



Cynhwysion:

- 75g o flawd codi
- 75g o flawd codi cyflawn
- 50g siwgr mân
- 75g o ffrwythau ffres neu wedi'u rhewi, e.e. mafon, llus, bananas
- 1 wy wedi ei guro
- 75ml o laeth hanner sgim
- 75ml olew olewydd/llysiau



Offer: Bowlen gymysgu, llwy gymysgu, jwg mesur, fforc, clorian, sbatwla, hambwrdd myffins, cesys myffins, llwy fwrdd a llwy de.

Dull:

1. Cynheswch y ffwrn i 190°C/170°C Ffan/Marc nwy 5.
2. Mewn powlen, cymysgwch y blawd codi, y blawd codi cyflawn a'r siwgr gyda'r ffrwythau.
3. Mewn jwg, curwch yr wy, yr olew a'r llaeth gyda'i gilydd.
4. Arllwyswch y cynhwysion gwlyb ar ben y cynhwysion sych a'u cymysgu nes eu bod bron wedi'u cyfuno.
5. Rhowch y cesys myffins ar yr hambwrdd myffins.
6. Llenwch bob ces myffin $\frac{3}{4}$ llawn.
7. Pobwch am 15-20 munud nes bod y myffins yn frown golau ac yn codi 'nôl i fyny wrth ichi eu cyffwrdd.

Awgrymiadau: Mwynhewch un o'r myffins ffrwythau hyn fel pwdin ar ôl prif bryd o fwyd.

AWGRYM

Mae'r rysâit hon yn ffordd wych o ddefnyddio unrhyw ffrwythau dros ben.

AWGRYM

Mae hwn yn rysâit myffin sy'n llawn fitaminau.

CRYMBL FFRWYTHAU

Paratoi: 10-15 munud



Coginio: 30-40 munud



Cynhwysion:

- 450g o ffrwythau (ffres/wedi'u rhewi/wedi'u dadmer/tun) wedi'u torri: Dewiswch 1 neu gymysgedd o'r isod: afal, eirin, riwbob, eirin gwlanog, aeron cymysg wedi'u rhewi
- 125ml dŵr
- 150g blawd plaen (grawn cyflawn/gwyn)
- 75g marjaŕin
- 75g siwgr brown, meddal
- 75g ceirch uwd
- 2 lwy fwrdd o ffrwythau sych, e.e syltanas (dewisol)
- 1 llwy de o sinamon (dewisol)



Offer: 2 bowlen gymysgu, bowlen fach, clorian, llwy fwrdd, llwy de, bwrdd torri gwyrdd, cyllell, dysgl addas i'r ffrwrn, jwg mesur a llwy gweini.

Dull:

1. Cynheswch y ffrwrn i 180°C/160°C Ffan/Marc nwy 4.
2. Rhowch y ffrwythau mewn dysgl addas i'r ffrwrn ac ysgeintio 1 llwy fwrdd o siwgr dros y ffrwythau. Rhowch ddigon o ddŵr i orchuddio gwaelod y ddsygl.
3. Mewn powlen gymysgu, rhwbiwch y marjaŕin a'r blawd ynghyd gyda blaenau'ch bysedd nes ei fod yn edrych fel briwsion bara.
4. Ychwanegwch weddill y siwgr, y ceirch, y ffrwythau sych a'r sinamon (os yn ei ddefnyddio) a chymysgu'n dda.
5. Arllwyswch y cymysgedd crymbel yn gyfartal dros y ffrwythau (gwnewch yn siŵr ei fod yn gorchuddio'r ffrwythau).
6. Pobwch am 30-40 munud nes bod y top yn euraidd.

Awgrymiadau: I'w gweini gydag iogwrt braster isel Groegaidd.

AWGRYM

Mae afal, syltanas a sinamon yn gyfuniad gwych i roi cynnig arni.

AWGRYM

Mae ffrwythau wedi'u rhewi neu mewn tun (yn eu sudd eu hunain) yr un mor dda â rhai ffres.

PARSELI FFRWYTHAU'R HAF

Paratoi: 15 munud



Coginio: 10-15 munud



Cynhwysion:

- 50g o farjarîn
- 450g o ffrwythau haf wedi'u rhewi
- Croen (allanol) 1 oren
- 50g o friwsion bara cartref neu wedi'u prynu
- 25g o siwgr
- 1 pecyn o does ffilo
- 150g o logwrt
- Siwgr eisin i'w ysgeintio

Offer: Clorian, sosban, bowlen gymysgu, brwsh toes, llwy de, llwy fwrdd, llwy gymysgu, peth tynnu croen allanol oren/gratiwr, papur pobi, hambwrdd pobi a hambwrdd oeri.

Dull:

1. Cynheswch y ffwrn i 190°C/170°C Ffan/Marc nwy 5.
2. Toddwch y marjarîn yn y sosban yna tynnwch o'r gwres.
3. Cymysgwch y ffrwythau, briwsion bara, siwgr a chroen allanol yr oren mewn powlen.
4. Cymerwch ddalen o does ffilo a'i phlygu'n ei hanner ar ei hyd. Brwsiwch y toes gyda marjarîn wedi'i doddi. .
5. Rhowch un llwy fwrdd o'r gymysgedd ffrwythau yng nghornel isaf y toes a'i blygu drosodd i wneud triongl. Seliwch y pen.
6. Rhowch y parseli ar hambwrdd pobi, wedi'u leinio â phapur pobi, a brwsiwch y top yn ysgafn gyda'r marjarîn wedi'i doddi.
7. Pobwch am 10-15 munud nes eu bod yn frown euraid.
8. Ar ôl iddynt goginio, rhowch nhw ar hambwrdd oeri. Ar ôl iddynt oeri, ysgeintiwch gyda siwgr eisin a'i weini gyda iogwrt.



AWGRYM

Mae hon yn ffordd wych o ddefnyddio ffrwythau dros ben (ffres, wedi'u rhewi).

AWGRYM

Ar gyfer rysâit figan, cyfnewidiwch y menynt a'r iogwrt am ddewisiadau amgen figan.

BARA BANANA

Paratoi: 15 munud



Coginio: 45-60 munud



Cynhwysion:

- 100g o farjarîn
 - 70g o siwgr mân
 - 2 wy
 - 3 banana mawr, wedi'u stwnsio
 - 100g blawd plaen
 - 100g o flawd codi cyflawn
 - 1 llwy de o sbeis cymysg
- Dewisol:
- 1 llwy fwrdd o raisins/syltanas
 - 25g o gnau wedi'u torri'n ddarnau

Offer: Clorian, llwy de, sbatwla/llwy gymysgu, powlen gymysgu x 3, stwnshiwr/fforc, tun torth, papur gwrthsaim, hambwrdd pobi, hambwrdd oeri a hidlydd.

Dull:

1. Cynheswch y ffwrn i 180°C/160°C Ffan/Marc Nwy 4.
2. Irwch a leiniwch dun torth gyda phapur gwrthsaim.
3. Yn y bowlen gymysgu, defnyddiwch lwy troi i gymysgu'r marjarîn a'r siwgr nes ei fod yn ysgafn a llawn aer.
4. Curwch yr wyau'n raddol i mewn un ar y tro.
5. Trowch y banana wedi'i stwnsio i mewn i'r gymysgedd a phlygwch y ddau flawd a'r sbeis cymysg i mewn a rhesins/syltanas/cnau wedi'u torri os ydynt yn defnyddio'r rhain.
6. Arllwyswch y gymysgedd i'r tun torth wedi'i leinio a'i bobi am rhwng 45 a 60 munud.
7. Gadewch i'r dorth oeri ar hambwrdd cyn ei thorri'n dafelli a'i gweini.



AWGRYM

Mae hon yn ffordd wych o ddefnyddio bananas sy'n rhy aeddfed.

AWGRYM

Am rysâit fegan, hepgorwch yr wyau ac ychwanegwch 2 lwy de o bowdwr codi.

SGONS FFRWYTHAU

Paratoi: 20 munud



Coginio: 10-12 munud



Cynhwysion:

- 250g o flawd codi
- 25g o siwgr mân
- 50g o farjarîn
- 1 wy
- 100ml o laeth hanner sgim
- Ffrwythau sych 50g

Offer: Powlen gymysgu x 2, hidlydd, llwy gymysgu, rholbren, torrwr cylchoedd 6cm, jwg mesur, fforc, hambwrdd pobi, papur pobi, hambwrdd oeri a chlorian.

Dull:

1. Cynheswch y ffwrn i 220°C/200°C Ffan/Marc nwy 7.
2. Leiniwch yr hambwrdd pobi gyda phapur pobi.
3. Ysgeintiwch y blawd i mewn i'r bowlen gymysgu ac ychwanegu'r siwgr.
4. Ychwanegwch y marjarîn a'i rwbio i mewn i'r blawd gan ddefnyddio blaenau eich bysedd, nes bod y gymysgedd yn edrych fel briwsion bara mân.
5. Curwch yr wy gyda'r llaeth a'i droi i mewn i'r gymysgedd blawd.
6. Ychwanegwch y ffrwythau sych a'u cyfuno.
7. Gan ddefnyddio'ch dwylo, dewch â'r gymysgedd at ei gilydd i wneud pelen o does meddal.
8. Ysgeintiwch ychydig o flawd ar arwyneb glân a thylino'r toes am ychydig eiliadau i ddod ag ef at ei gilydd.
9. Rhowch flawd ar eich dwylo ac ar rholbren a rholio'r toes i tua 3cm o drwch.
10. Gan ddefnyddio'r torrwr, torrwch gylchoedd a'u rhoi nhw ar yr hambwrdd pobi. Peidiwch â throï'r torrwr - gwasgwch ef yn gadarn, yna codwch ef a gwthio'r toes allan.
11. Pobwch am 10-12 munud nes bod y sgons yn frown euraid.
12. Tynnwch nhw o'r ffwrn a'u gadael i oeri ar hambwrdd tan eu bod yn barod i'w gweini.



AWGRYM

Gallwch
ddefnyddio
unrhyw ffrwythau
sych ar gyfer y
rysâit hon.