

Ryseitiau gaeafol cysurus Cig Eidion Cymru



BLASUS, MAETHLON A CHYMREIG.

Maetholion o ansawdd ym mhob blas. Rydym i gyd yn ymwybodol mai'r ffordd symlaf o fyw'n iach yw cael digon o gwsig, yfed digon o ddŵr, i symud yn aml a bwyta amrywiaeth eang o fwydydd. Ond a oeddech chi'n gwybod y gall cig coch heb lawer o fraster hefyd chwarae rhan hanfodol wrth ein cadw'n heini ac yn iach?

Mae Cig Eidion Cymru PGI yn naturiol gyfoethog mewn protein, haearn, potasiwm, magnesiwm, sinc, fitaminau B ac D – gan ei wneud yn ddewis buddiol fel rhan o ddietau iach a chytbwys. Mae pob cegaid yn llawn blas a daioni, sy'n golygu nad oes angen i chi gyfaddawdu ar flas wrth gadw'r teulu'n iach ac yn hapus.

UNIGRYW I GYMRU. ARBENIGWYR YN EU MAES.



Am fwy o ryseitiau blasus ewch i
eatwelshbeef.com neu sganiwch y cod QR



Asennau byrion Cig Eidion Cymru mewn gwin coch a pherlysiau

Cynhwysion

- 8-12 o asennau byrion Cig Eidion Cymru PGI
- ½ llwy de o halen
- ½ llwy de o bupur du bras
- 2 lwy fwrdd olew
- 2 nionyn mawr, wedi'u torri
- 2 foronen, wedi'u plicio a'u torri
- 2 ffon seleri, wedi'u torri
- 4 ewin garleg, wedi'u gwasgu
- 2 lwy fwrdd o flawd
- 1 llwy fwrdd o biwri tomato
- 375ml o win coch
- 375ml o stoc cig eidion
- Bwnsiad o sbrigau teim ffres
- 2 sbrigyn o rosmari ffres
- Dail llawryf

Digon i 4

Amser paratoi 25 munud

Amser ceginio 4 awr





Dull

1. Cynheswch y popty ymlaen llaw i 180°C/160°C ffan/Nwy 4. Rhowch halen a phupur ar yr asennau. Cynheswch badell ffrio ac ychwanegwch yr olew, yna ychwanegwch yr asennau a'u brownio ar bob ochr. Trosglwyddwch i dun rhostio neu ddysgl gaserol fawr (gallwch hefyd goginio'r rhain mewn coginiwr araf ar y gosodiad 'isel' am 6-8 awr).
2. Yn yr un badell, ffrwch y garlleg, y nionod, y moron a'r seleri nes maent yn feddal ac wedi brownio'n ysgafn. Ychwanegwch y blawd a choginiwch am ychydig funudau, yna ychwanegwch y piwri tomato. Ychwanegwch y gwin a'r stoc gan droi'r cyfan yn gyson nes mae'n berwi. Arllwyswch y llysiau a'r saws ar yr asennau, yna ychwanegwch y perlysiau, rhowch dro i'r cyfan a gorchuddiwch gyda chaead neu ffoil. Coginiwch am 3-3½ awr neu nes mae'r cig yn frau ac yn dod oddi ar yr asgwrn.
3. Gwiriwch ansawdd y saws – os nad yw'n ddigon trwchus, tynnwch yr asennau ohono a'u cadw'n gynnes a berwch y saws er mwyn ei leihau a'i dewhau.
4. Gweinwch gyda thatws melys wedi'u pobi a cholslo crensiog.



Bourguignon Cig Eidion Cymru

Cynhwysion

- 900g palfais, brisged neu ystlys las Cig Eidion Cymru PGI heb lawer o fraster, wedi ei dorri'n dalpiau mawr
- Pupur a halen
- 2 lwy fwrdd olew
- 1 winwysyn, wedi'i dorri
- 3 ewin garllwg, wedi'u malu
- 1 foronen fawr, wedi'i thorri'n giwbiau bychain
- Bouquet garni (wedi ei wneud drwy glymu sbrigynnau ffres o rosmari, teim a dail bae gyda'i gilydd)
- 2 lwy de biwri tomato
- 300ml gwin coch
- 300ml stoc cig eidion
- 1 llwy fwrdd olew
- 200g madarch bychain
- 150g stribedi o gig moch wedi ei fygu
- 24 sialotsyn cyfan, wedi eu plicio
- 1 llwy fwrdd blawd corn, wedi ei gymysgu mewn ychydig o ddŵr



Dull

1. Cynheswch 2 lwy fwrdd o olew mewn padell fawr, ddofn. Sesnwch y cig a'i ffrio mewn dau swp tan ei fod yn lliw brown dwfn. Tynnwch y cig allan o'r badell.
2. Gan ddefnyddio'r un badell, ychwanegwch y winwsyn, y garleg a'r foronen a'u ffrio am funud neu ddau.
3. Rhowch y cig yn ôl yn y badell ac ychwanegu'r piwri tomato, y gwin coch, y stoc a'r bouquet garni. Berwch y cyfan, rhoi caead ar y badell a mudferwi ar wres isel am 2 awr.
4. Cynheswch lwy fwrdd o olew mewn padell, ychwanegwch y cig moch a'i ffrio nes ei fod yn grimp. Ychwanegwch y madarch a'r sialóts a'u brownio'n ysgafn, cyn eu hychwanegu at y bourguignon. Gorchuddiwch a choginiwch am 45 munud arall. Ychwanegwch ragor o stoc os oes angen.
5. Cyn gweini, gwnewch yr hylif yn fwy trwchus gyda brawd corn a'i ferwi am 5 munud.
6. Gweinwch gyda bara Ffrengig crystiog neu datws stwnsh.

Awgrym: Gellir coginio'r bourguignon ar y hob, yn y ffwrn neu mewn coginiwr araf hefyd.

Digon i 5+

Amser paratoi 15 mins

Amser coginio 3 awr 30 mins



Pastai sbarion bourguignon Cig Eidion Cymru

Cynhwysion

- Sbarion bourguignon (gan ddefnyddio Cig Eidion Cymru PGI)
- Crwst pwff o'r siop
- 1 ŵy, wedi ei guro
- 1 llwy de laeth

Dull

1. Cynheswch y ffwrn i 200°C/180°C ffan/Nwy 6.
2. Rhowch y sbarion bourguignon cig eidion mewn dysgl bopty addas.
3. Ar fwrdd â blawd, rholiwch ddigon o grwst pwff i orchuddio'r ddysgl. Torrwch sribedi tenau o grwst a'u gwlychu â dŵr a gwasgu o gwmpas ymyl y ddysgl. Glychwch ymyl y crwst a rhowch y crwst sydd wedi ei rollo dros y bastai. Tociwch o gwmpas y ddysgl cyn selio a chrimpio'r ymylon.
4. Ychwanegwch ychydig o laeth at yr ŵy sydd wedi ei guro a defnyddiwch frws crwst i frwsio dros arwyneb y crwst.
5. Rhowch yn y ffwrn am ryw 25 – 30 munud tan fod y crwst yn frown euraidd a'r llenwad yn chwilboeth.

Digon i 4

Amser paratoi 10 munud

Amser coginio 25 munud





Wellington Cig Eidion Cymru gyda saws port a madarch

Cynhwysion

- 750g o ffiled Cig Eidion Cymru PGI
- 1 llwy fwrdd olew
- Pupur a halen
- 1-2 llwy fwrdd o fwstard Seisinig
- 40g madarch porcini wedi sychu
- 250ml dŵr berw

- 500g madarch castan
- 25g menyyn hallt
- 2 ewin garlleg, wedi eu malu
- Llund llaw o ddail teim ffres
- 6 sleisen o prosciutto
- 500g crwst pwff parod
- 1 ŵy, wedi ei guro

Ar gyfer y saws:

- 300ml stoc cig eidion
- 200ml port neu Madeira
- 1 llwy de o fenyn



Dull

1. Rhwbiwch y ffiled gyda'r olew a rhoi digon o bupur a halen arni. Twymwch badell ffrio fawr ar wres uchel, ychwanegu'r ffiled a'i serio ar bob ochr am ryw 5 munud nes ei fod yn frown drosto. Tynnwch y cig o'r gwres a'i roi ar rac weiren i oeri. Unwaith iddo oeri (tua chwarter awr) brwsiwch y mwstard drosto.
2. Yn y cyfamser sociwch y madarch porcini yn y dŵr berw nes eu bod yn feddal (tua 20 munud). Tynnwch nhw o'r hylif (gan gadw hwnnw), eu gwasgu'n sych a'u torri'n fân.
3. Torrwch y madarn castan yn fân neu defnyddiwch brosesydd bwyd. Twymwch y menyn mewn padell ffrio fawr ac ychwanegu'r garlleg mân, y madarch castan a porcini, pupur a halen a'r dail teim. Gadewch y cyfan i goginio nes bod y dŵr wedi anweddu (tua 20 munud). Gadewch i oeri'n llwyr a chadwch chwarter o'r madarch ar gyfer y saws.
4. Gosodwch 3 dalen fawr o gling ffilm ar gownter, yn gorgyffwrdd. Rhowch y prosciutto ar ei ben, gan orgyffwrdd yr ymylon i wneud un ddalen sy'n ddigon mawr i lapio'r ffiled. Taenwch tri chwarter o'r gymysgedd madarch dros y prosciutto ac yna gosodwch y cig ar ei ben a thaenu gweddill y gymysgedd mardarch dros y top. Rholiwch y prosciutto o gwmpas y ffiled gan ddefnyddio'r cling ffilm cyn ei lapio'n dynn a'i oeri am chwarter awr.
5. Ar arwyneb sydd â blawd arno, rholiwch y toes i mewn i sgwâr neu betryal sy'n ddigon mawr i lapio'r ffiled – tua 35cm sgwâr. Tacluswch gyda chylllell a rholio ymylon yr ochrau sy'n uno ychydig yn deneuach. Brwsiwch yr ymylon gyda'r ŵy wedi ei guro a thynnwch y cling ffilm oddi ar y ffiled a rhoi'r cig yng nghanol y toes. Lapiwch y toes ar hyd y ffiled, gan orgyffwrdd ychydig yn y sêm. Plygwch y ddau ben fel parcel a'i roi ar blat wedi ei iro gydag ochr y sêm yn wynebu i lawr. Crafwch y toes bob 1cm a'i addurno gyda'r toes dros ben. Brwsiwch y Wellington gyda'r ŵy, pwyswch yr addurniadau arno a'i frwsio eto gyda'r ŵy. Oerwch am 20 munud (neu hyd at 12 awr os hoffech).
6. I wneud y saws, tywalltwch y port i mewn i sosban gyda'r gymysgedd madarch rydych chi wedi ei chadw, a'i ferwi. Mudferwch nes i'r port dewychu yna ychwanegwch y stoc a'r hylif madarch porcini a'i fudferwi am 10 munud arall nes ei fod fel surop. Ychwanegwch bupur a halen ac yna cymysgwch y menyn i mewn. Rhowch i un ochr.
7. Twymwch y ffwrn i 200°C/180°C fan/Nwy 6 a thwymo hambwrdd pobi am 5 munud. Rhowch bapur pobi ar yr hambwrdd pobi a rhoi'r Wellington ar ei ben. Coginiwch am 35 munud am gig gwaedlyd neu 40-45 munud am gig wedi ei goginio'n ganolig. Gorchuddiwch â ffoil os yw'r toes yn dechrau llosgi. Tynnwch o'r ffwrn a'i adael i orffwys am 10 munud cyn ei sleisio a'i weini gyda'r saws.

Digon i 5+

Amser paratoi 45 munud

Amser coginio 3 awr





Stroganoff Cig Eidion Cymru

Cynhwysion

- 450g o stêc Cig Eidion Cymru PGI – syrllwyn neu ffiled, wedi'i dorri'n sribedi tenau
- Olew
- 25g o fenyn (dewisol)
- 100g o fadarch botwm, wedi'u sleisio
- 1 pupur melyn, heb yr hadau ac wedi' sleisio'n sribedi tenau
- ½ llwy de o halen
- 1 llwy de o bupur du bras
- 1 nionyn, wedi'i sleisio'n denau
- 3 ewin garlleg, wedi'u gwasgu
- Joch o win gwyn neu frandi (dewisol)
- 300ml o stoc cig eidion
- 1 llwy fwrdd o biwrî tomato
- 1 llwy de o baprica
- 1 llwy fwrdd o fwstard Dijon
- 2 lwy fwrdd orlawn o crème fraîche
- Persli wedi'i dorri a reis gwyn a gwyllt wedi coginio i weini



Dull

1. Cynheswch ychydig o olew mewn padell a ffrwch y stribedi cig ar wres uchel am ychydig funudau i'w brownio, yna ychwanegwch joch o win gwyn neu frandi os dymunwch a choginiwch am funud arall. Tynnwch y cig o'r badell.
2. Yn yr un badell, ychwanegwch ychydig o olew a menyng a ffrwch y nionyn, y garlleg, y madarch a'r pupur am ychydig funudau, yna ychwanegwch y mwstard, y pupur du, yr halen a'r paprica a throwch i gyfuno.
3. Ychwanegwch y stoc a'r piwrî tomato a chodwch i'r berw.
4. Ychwanegwch y cig i'r badell a'i gynhesu, yna ychwanegwch y crème fraiche. Codwch i'r berw a gweinwch gyda'r reis wedi coginio a llond llaw dda o bersli wedi'i dorri.

Digon i 4

Amser paratoi 15 munud

Amser coginio 15 munud

Stiw cynffon ych Cig Eidion Cymru

Cynhwysion

- 2 gynffon ych Cig Eidion Cymru PGI, wedi eu torri'n ddarnau (fel hyn mae cynffon ych yn cael ei gwerthu fel arfer, neu gofynnwch i'ch cigydd ei thorri i chi)
- 1 llwy fwrdd olew
- Pupur a halen
- 2 winwysyn, wedi'u torri
- Gwraidd sinsir (darn 3cm), wedi'i ratio
- 1 tsili coch, heb yr hadau ac wedi ei dorri'n fân
- ¼ llwy de haenau tsili
- 4 ewin garlleg, wedi eu plicio a'u malu
- Bouquet garni (wedi ei wneud drwy glymu sbrigynnau ffres o rosmari, teim a dail bae gyda'i gilydd)
- 1 llwy de paprica
- 200ml passata
- 3 llwy fwrdd saws soi â llai o halen
- 400ml stoc cig eidion
- 1 llwy fwrdd gronynnau grefi cig eidion
- Tun 400g o ffa cannellini, wedi eu draenio a'u rinsio
- Dail teim, i addurno

Dull

1. Cynheswch y ffwrn i 150°C/130°C ffan/Nwy 2.
2. Ffriwch y gynffon ych yn yr olew tan ei bod yn frown drosti. Tynnwch hi allan o'r badell, ei rhoi mewn dysgl caserol a'i hysgeintio â phupur a halen.
3. Gan ddefnyddio'r un badell, ffriwch y winwys, y garlleg, y sinsir, y tsili coch a'r haenau tsili am funud neu ddau i'w meddalau.
4. Ychwanegwch yr holl gynhwysion eraill, heblaw am y gronynnau grefi a'r ffa cannellini, a'u harllwys dros y gynffon ych. Gorchuddiwch gyda chaead neu ffoil a choginio am 2 awr. Yna ychwanegwch y ffa cannellini a rhoi'r cyfan yn ôl yn y ffwrn am ryw awr arall tan bod y cig yn frau ac yn cwmpo oddi ar yr asgwrn.
5. Cyn ei weini, gallwch dewychu'r hylif, os hoffech, drwy ychwanegu'r gronynnau grefi a'u cymysgu.
6. Gweinwch gyda thatws stwnsh a dail teim drosto.

Digon i 5+

Amser paratoi 20 munud

Amser coginio 3 awr

