

Gwleddoedd Cig Oen 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 gwsg, 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 Oen Cymru PGI yn naturiol gyfoethog mewn protein, haearn, potasiwm, magnesiwm, sinc, fitaminau B ac D ac Omega-3 – 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 eatwelshlamb.com neu sganwch y cod QR



Hotpot Cig Oen Cymru a caws pob

Cynhwysion

- 400g o weddillion Cig Oen Cymru PGI oer, ysgwydd wedi'i dynnu neu rhost
- 2 genhinen ganolig, wedi'u sleisio
- 1 winwnsyn mawr, wedi'i sleisio
- 400ml stoc (llysiau neu gig oen)
- 1 llwy fwrdd olew
- 6-8 taten ganolig, wedi'u coginio a'u sleisio'n denau
- 150g caws cheddar Cymreig
- 4 llwy fwrdd cwrw Cymreig
- 1 llwy de (yn bentwr) mwstard hadau cyfan

Dull

1. Gwresogwch yr olew mewn padell ffrio. Ffriwch y cennin a'r winwns yn ysgafn hyd nes iddynt liwio.
2. Ychwanegwch y cig oen a'r stoc. Poethwch hyd nes bo'r cig yn chwilboeth. Trosglwyddwch y cymysgedd i ddysgl bopty.
3. Gorlapiwch y tatws wedi'u sleisio o gwmpas ymyl y ddysgl.

I wneud y caws pob

1. Cyfunwch y caws, y mwstard a'r cwrw i ffurfio past trwchus.
2. Taenwch y past dros y tatws. Gosodwch o dan y gril am 10 munud, hyd nes iddo droi'n euraidd.

Digon i 4

Amser paratoi 15 munud

Amser coginio 25 munud





Asennau pupur a halen Cig Oen Cymru

Cynhwysion

- 2 frest Cig Oen Cymru PGI, ar yr asgwrn
- 1 llwy de halen bras
- ½ llwy de pupur du bras
- ½ llwy de grawn pupur Szechuan
- 2 lwy fwrdd olew
- 1 tsili coch, wedi'i sleisio'n fân
- 3 shibwmsyn, wedi'u sleisio'n fân
- ½ llwy de sinsir, wedi'i sleisio'n fân
- 3 ewin garlleg, wedi'u sleisio'n fân
- 1 llwy fwrdd saws soi

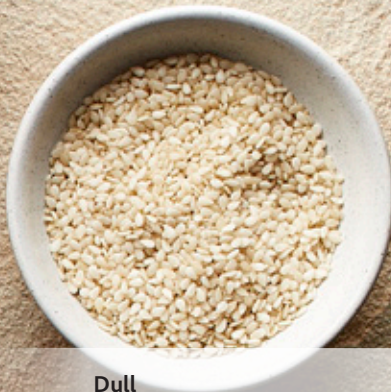
Ar gyfer y marinâd

- 1 llwy fwrdd lawn blawd corn
- 1 llwy fwrdd dŵr
- 1 llwy de powdr pum sbeis Tsieineaidd
- 1 llwy de siwgr brown meddal

I weini

- Saws tsili melys
- Hadau sesame
- Talpiau leim





Dull

1. Cynheswch y popty i 180°C/160°C ffan/Nwy 3.
2. Coginiwch y brestiau trwy eu gosod mewn hambwrdd popty, ac ychwanegu ½ peint o ddŵr (neu stoc cig oen). Gorchuddiwch gyda ffoil a'u coginio yn y popty am 1.5-2 awr nes bod y cig oen yn frau. (Gallwch ddefnyddio popty araf).
3. Tynnwch nhw o'r tun a gadewch iddynt oeri cyn eu torri'n asennau unigol.
4. Rhowch y grawn pupur Szechuan mewn padell fach a'u cynhesu'n ofalus am 1 munud. Gadewch i'r grawn pupur oeri, ac yna eu malu mewn malwr.
5. Cymysgwch y pupur gyda'r halen.
6. Gwnewch y marinâd trwy gymysgu'r blawd corn, dŵr, pum sbeis Tsieineaidd a siwgr. Defnyddiwch y cymysgedd i orchuddio'r asennau a'u gadael mewn powlen am awr.
7. Cynheswch y popty i 210°C/190°C ffan/Nwy 6.
8. Rhowch yr asennau ar hambwrdd pobi wedi'i iro neu ar bapur pobi nad yw'n glynu, brwsiwch nhw gydag olew a'u rhoi yn y popty am tua 15-20 munud, gan eu troi'n achlysurol. Coginiwch nes eu bod yn grimp.
9. Cynheswch yr olew mewn padell ffrïo, ychwanegwch y tsili, shibwms, garlleg a sinsir a ffrïo am ychydig funudau, yna ychwanegwch y saws soi a'r asennau a'u troi nes bod yr asennau wedi'u gorchuddio. Ysgeintiwch y cymysgedd grawn pupur a halen dros y top.
10. Gweinwch nhw ar unwaith.

Digon i 5+

Amser paratoi 20 munud

Amser coginio 2 awr

Stiw Cig Oen Cymru a ffa menyn

Cynhwysion

- 2 ffiled gwddf neu 2 stêc coes Cig Oen Cymru PGI, wedi'u torri'n dalpiâu
- 1 llwy fwrdd olew
- 1 winwnsyn, wedi'i dorri
- 2 ffon seleri, wedi'u torri'n fân
- 2 foronen, wedi'u sleisio
- 2 ewin garlleg, wedi'u malu
- 1 llwy fwrdd piwrî tomato
- Sesnin
- Sbrigliau o deim a rhosmari
- 450ml stoc cig oen neu lysiau
- 150g bag spigoglys ifanc, cêl wedi'i rwygo neu cavolo nero
- 400g tun ffa menyn, wedi'u draenio a'u rinsio
- Dail teim neu fintys i addurno

Dull

1. Cynheswch yr olew mewn padell a ffrïwch y cig oen am ychydig funudau nes ei fod wedi brownio.
2. Ychwanegwch y winwnsyn, y seleri, y moron a'r garlleg a'u ffrio am rai munudau, gan eu troi'n ysgafn nes bod y llysiau wedi meddalu.
3. Ychwanegwch y piwrî, y perlysiâu a'r sesnin yna ychwanegwch y stoc, dewch â'r cyfan i'r berw ac yna mudferwch am tua awr nes bod y cig oen yn frau (45 munud os ydych yn defnyddio stêcs coes).
4. Ychwanegwch y ffa menyn a'r llysiau gwyrdd a gadewch iddynt goginio am 5 munud arall.
5. Gweinwch y stiwl wedi'i ysgeintio gyda pherlysiâu a bara crystiog.

Digon i 4

Amser paratoi 20 munud

Amser coginio 1 awr





**Siancod Cig Oen Cymru wedi eu
coginio'n araf gyda rogan josh
corbys a ragout tatws**



Cynhwysion

- 4 siancen Cig Oen Cymru PGI
- 1 llwy fwrdd olew
- ½ x tun tomatos wedi eu torri
- 1 winwysyn, wedi ei dorri'n fras
- 1 foronen, wedi ei thorri'n fras
- 1 ddeilen llawryf
- Pupur a halen
- 1 llwy de hadau cwmin

- 1 llwy de hadau coriander, wedi eu malu
- 1 ffon sinamon
- Dŵr

Ar gyfer y ragout

- 1 llwy fwrdd olew
- 1 winwysyn, wedi ei dorri
- 1 foronen, wedi ei sleisio'n denau
- 300g tatws bychain, wedi eu haneru os ydyn nhw'n fawr
- 2 ewin garlleg, wedi eu torri'n fân

- 300ml suddion a stoc wedi eu cadw wrth goginio'r siancod
- 100g corbys coch sych, wedi eu rinsio a'u tocio
- Halen, at eich dant
- Tomatos wedi eu torri sy'n weddill yn y tun
- ½ jar past cyri rogan josh
- Baged fechan o domatos bychain neu domatos ar y winwydden
- Tun 400g o ffacbys, wedi eu draenio a'u rinsio
- Coriander ffres

Dull

1. Cynheswch y ffwrn i 160°C/140°C ffan/Nwy 3.
2. Cynheswch yr olew mewn padell ffrio a serio'r siancod cig oen drostynt tan eu bod wedi brownio, yna rhowch nhw mewn dysgl bopty ddofn.
3. Gan ddefnyddio'r un badell, ffriwch y winwysyn, y foronen, y ddeilen llawryf a'r sbeisys tan fod y cyfan yn frown.
4. Ychwanegwch y gymysgedd winws a moron at y siancod cig oen yn y ddysgl bopty, yna ychwanegwch y tomatos tun. Ychwanegwch ddiagon o ddŵr i orchuddio hanner y siancod cig oen.
5. Gorchuddiwch y cyfan gyda ffoel a'i goginio yn y ffwrn am 1 awr 30 munud – 2 awr neu tan fod y cig yn frau iawn.
6. Tynnwch y siancod allan o'r stoc, eu gorchuddio a'u gadael i orffwys, gan gadw'r suddion a'r stoc o'r badell.

I wneud y ragout

1. Rhowch y corbys wedi eu rinsio a'r tatws mewn dŵr oer. Berwch y cyfan, a'i goginio am 15 munud neu tan ei fod ychydig yn feddal. Draeniwch.
2. Cynheswch yr olew mewn padell a ffrio'r winwysyn, y garlleg a'r foronen. Pan maen nhw'n feddal, ychwanegwch y past rogan josh, gweddill y tomatos tun ac ychydig o'r hylif coginio i greu saws llyfn.
3. Ychwanegwch y gymysgedd corbys a'r ffacbys a choginio am 10 munud arall, gan ychwanegu mwy o hylif os oes angen.
4. Pum munud cyn gweini, ychwanegwch y tomatos bychain ac ychydig o goriander ffres.
5. Rhowch y gymysgedd corbys ar blat fesul llwyaid a rhowch y siancod cig oen ar ei ben. Gweinwch y cyfan gyda bara naan cynnes.

Digoni 5+

Amser paratoi 30 munud

Amser coginio 2 awr 30 munud



Coes Cig Oen Cymru gyfan gyda rhosmari a gellyg mewn seidr gellyg

Cynhwysion

- 1 goes Cig Oen Cymru PGI, sydd tua 1.5kg
- 4 taten maint canolig, wedi'u pilio a'u sleisio
- 1 winwsyn mawr, wedi'i sleisio
- 1 sbrigyn mawr o rosmari ffres, wedi'i dorri
- Halen a phupur du
- 2 ellygen, wedi'u sleisio
- 300ml o seidr gellyg
- 150ml o stoc cig oen

Dull

1. Cynheswch y popty ymlaen llaw i 180°C/160°C ffan/Nwy 4.
2. Mewn powlen rhowch y sleisys o datws, winwsyn, rhosmari a halen a phupur, gan gymysgu'r cyfan.
3. Rhowch y cynhwysion ar waelod padell neu ddsygl rostio fawr (ac sy'n ddigon mawr i'r goes gyfan). Ychwanegwch y sleisys o ellyg a'u rhoi rhwng y tatws.
4. Pwyswch y goes a chyfrifwch yr amser coginio: wedi'i rostio'n weddol – 25 munud am bob 450g/500g a 25 munud ychwanegol, wedi'i rostio'n dda – 30 munud am bob 450g/500g a 30 munud ychwanegol.
5. Rhowch y goes ar ben y tatws, arllwyswch y seidr drosti a rhowch y stoc yn y ddsygl.
6. Gorchuddiwch â ffoil a choginiwch am hanner yr amser gyda'r ffoil a gweddill yr amser heb y ffoil.
7. Gweinwch gyda llysiau tymhorol wedi'u stemio.

Digoni i 5+

Amser paratoi 15 munud

Amser coginio 1 awr 15 munud





Cyri tatws melys Goaidd gyda Chig Oen Cymru

Cynhwysion

- 600g o Gig Oen Cymru PGI (coes, ysgwydd neu wddf), wedi'i ddeisio
- 1 llwy fwrdd o olew
- 1 nionyn, wedi'i sleisio
- 2 ffon seleri, wedi'u sleisio
- 4 ewin garlleg, wedi'u gwasgu
- 1 tsili coch, heb yr hadau ac wedi'i sleisio'n denau
- ½ modfedd o sinsir ffres, wedi'i dorri'n fan
- 3 llwy de o bowdwr garam masala
- 2 lwy de o bowdwr tyrmerig
- 1 llwy de o hadau ffenigl
- 400ml tun o laeth cneuen goco
- 2 lwy fwrdd o biwrî tomato
- 150ml o stoc llysiau neu gyw-iâr
- 1 daten felys, wedi'i deisio
- Halen a phupur
- 1 leim, croen a sudd
- Llund llaw o goriander ffres
- Gweinwch gyda reis

Dull

1. Cynheswch yr olew mewn padell fawr yna ychwanegwch y cig oen a'i ffrio nes ei fod wedi brownio. Ychwanegwch y nionyn, y garlleg, y sinsir, y seleri a'r tsili a ffriwch am 2 funud.
2. Ychwanegwch y sbeisys a throwch am ychydig funudau. Ychwanegwch y llaeth cneuen goco, y stoc, y piwrî tomato a'r halen a'r pupur. Pan fydd wedi berwi, gorchuddiwch gyda chaead a mudferwch am 90 munud. Ychwanegwch fwy o stoc os oes angen.
3. Ychwanegwch y tatws melys a pharhewch i goginio am 30 munud neu nes mae'r tatws yn feddal.
4. I orffen – ychwanegwch y croen a'r sudd leim ac ysgeintiwch y coriander wedi'i dorri drosto.

Digon i 5+

Amser paratoi 20 munud

Amser coginio 2 awr

