

Hydref | Gaeaf

# Cig Eidion Cymru

RYSEITIAU TYMHOROL | SYNIADAU



I gael newyddion, gwybodaeth a ryseitiau, ewch i [eatwelshbeef.com](http://eatwelshbeef.com)



“Mae'r porfeydd gwyrdd toreithiog yng Nghymru'n gynefin delfrydol i gwartheg, ac yn cynhyrchu cig brau sy'n llawn blas”



### Dynodiad Daeryddol Gwarchoddedig (PGI)

Cydnabu'r Undeb Ewropeaidd ansawdd arbennig Cig Eidion Cymru gan fod ganddo nodweddion rhanbarthol unigryw ac mae wedi derbyn statws Dynodiad Daeryddol Gwarchoddedig (PGI).

Datblygwyd y dynodiad PGI gan y Comisiwn Ewropeaidd i annog cynhyrchiant amaethyddol amrywiol; diogelu enwau cynnyrch rhag cael eu camddefnyddio a'u hefelychu; ac i helpu cwsmeriaid drwy roi gwybodaeth iddynt am natur benodol y cynhyrchion.

Mae PGI yn creu dolen rhwng ansawdd, traddodiadau ac amgylchedd ardal ac, yn achos Cig Eidion Cymru, golyga hyn y gallwch fod yn sicr mai dim ond gwartheg a anwyd ac a fagwyd yng Nghymru – y gallwch eu holrhain yn llawn ac sydd wedi eu prosesu mewn lladd-dai cymeradwyedig – ellir eu gwerthu fel rhai Cymreig.

Gydag archwiliadau ar bob cam o'r gadwyn gyflenwi, mae safonau ansawdd, diogelwch bwyd a'r gallu i olrhain, Cig Eidion Cymru o'r radd flaenaf, yn cynhyrchu'r cig eidion gorau a mwyaf blasus y gall arian ei brynu.

I gael newyddion, gwybodaeth a ryseitiau, ewch i [eatwelshbeef.com](http://eatwelshbeef.com)

**Ar gyfer:** 4  
**Amser coginio:** Oddeutu 2 awr

### Cynhwysion

675g (1½lb) Stêc balfais neu frwysio o gîg eidion Cymru, wedi'i dorri'n giwbiau o faint canolig  
15ml (1 llwy fwrdd) olew llysiâu  
1 winwnsyn, wedi'i bilio a'i dorri'n lletemau tenau  
2 ewin garlleg, wedi'u pilio a'u gwasgu  
30ml (2 lwy fwrdd) powdr cyri canolig  
450ml (¾pt) seidr melys neu sudd afal  
150ml (¼pt) isgell cig eidion  
3 tatws melys, wedi'u pilio a'u torri'n ddarnau

1 afal coginio, wedi'i bilio, tynnu'r canol a'i dorri'n ddarnau

### Bhajis Cennin:

1 genhinen, wedi'i thafellu'n denau  
10ml (1llwy de) powdr cyri canolig  
1 wy olew ar gyfer ffrïo  
25g (1oz) blawd  
5ml (1llwy de) cwmin wedi malu

## Cyri Cig Eidion Cymru gyda seidr, tatws melys a bhajis cennin

### Dull

Twymwch yr olew mewn padell fawr, ychwanegwch giwbiau o gîg a'u brownio ar bob ochr. Ychwanegwch y winwns a'r garlleg a'u coginio'n ysgafn. Ychwanegwch bowdr cyri a'i droi nes bo'r cynhwysion i gyd wedi'u gorchuddio. Coginiwch y sbeis am funud. Ychwanegwch y seidr, ychydig o'r isgell, tatws melys a'r afal coginio. Trowch yn dda, dod â'r cymysgedd i'r berw ac yna'i fudferwi am oddeutu 2 awr nes bo'r cig yn frau. Tynnwch y caead am y 30 munud olaf a gadael i'r saws dewychu ychydig os oes angen. (Ychwanegwch ragor o isgell os oes ei angen)

*Gwnewch y Bhajis Cennin:* Cymysgwch y cennin, y powdr cyri a'r wy mewn dysgl fawr. Gan ddefnyddio padell fawr, twymwch ddigon o olew i ffrïo'r pelenni mewn oddeutu 5cm o olew. Twymwch yr olew nes bo'n gwneud sŵn hisian os rhowch binsied o flawd yn y badell.

Ar blât, cymysgwch y blawd a'r cwmin â'i gilydd. Cymerwch lond llwyaid o'r cymysgedd, taenu'r blawd drosto ar y llwy a'i osod yn yr olew poeth. Gwnewch lawer o'r rhain a ffrïo ychydig ar y tro. Ffrïwch y pelenni'n ofalus am oddeutu 5 munud a'u troi, nes byddant yn greisionllyd ac euraidd. Rhowch nhw ar bapur cegin i amsugno'r olew. Gweinwch y cyri gyda'r bhajis cennin, reis wedi'i ferwi a bara Indiaidd.



Ar gyfer: 2  
Amser coginio: Oddeutu 10 munud

#### Cynhwysion

225g (8oz) stecen ffolen goch o gig Eidion Cymru, wedi'i thorri'n sribedi tenau  
15ml (1llwy fwrdd) olew llysiau  
2 ewin garlleg, wedi'u pilio a'u gwasgu  
3 eirinen, wedi tynnu'r cerrig a'u tafellu  
½ pupur coch ac oren, wedi tynnu'r hadau a'u tafellu  
60ml (4 llwy fwrdd) saws ffa du  
10ml (2 lwy de) saws soi  
4 sibolsyn wedi'u tafellu

## Cig Eidion Cymru wedi'i Dro-ffrio gyda ffa du ac eirin



#### Dull

Twymwch yr olew mewn padell ffrio neu woc mawr. Ychwanegwch y garlleg a'r sribedi cig a browniwcw y cig drosto ar wres uchel. Dylai hyn gymryd tua 2-3 munud.

Ychwanegwch yr eirin a'r pupurau, eu cymysgu'n dda a'u coginio am 1-2 munud. Gorffennwch drwy ychwanegu'r saws ffa du a soi.

Gweinwch y stêcs wedi'u taenu â sibols a nwdls reis wedi'u ffrio'n greisionllyd.



Ar gyfer: 2  
Amser coginio:  
Oddeutu 10 munud

## Stêcs Cig Eidion Cymru gyda jam chilli, cennin a thomato

#### Cynhwysion

2 stecen syrllwyn, ffolen neu lygad yr asen trwchus o gig eidion Cymru

*Jam Chilli, Cennin a Tomato:*

15ml (1 llwy fwrdd) olew olewydd

1 genhinen, wedi'i thorri'n fân

1 winwnsyn, wedi'i dorri'n fân

1 ewin garlleg, wedi'i wasgu

2 chilli coch, wedi tynnu'r hadau a'i dorri'n fân

4 tomato, wedi'u torri'n fras

100g (4oz) siwgr Demerara

45ml (3 llwy fwrdd) finegr gwin coch

#### Dull

Coginiwch y stêcs ar blât gridyll, padell ffrio neu gril poeth wedi'i dwymo o flaen llaw am:

Syrllwyn ffolen neu 2-3cm (¾-1¼")

Gwaedlyd = 3-4 munud bob ochr lygad yr asen

Canolig = 4-5 munud bob ochr

Wedi'i goginio'n dda = 6-7 munud bob ochr

Gadewch i'r stêcs orffwys am funud neu ddau cyn eu gweini.

*Jam Chilli, Cennin a Tomato:* Twymwch yr olew yn y badell ac ychwanegwch y cennin, winwns, garlleg a chilli. Coginiwch nes bo'n dechrau meddal. Ychwanegwch y tomatos, siwgr a finegr a choginiwch am oddeutu 10-15 munud nes bo'n dechrau tewychu ac yn mynd ychydig yn ludiog. Gweinwch y stêc gyda'r jam chilli a chennin creisionllyd wedi ffrio.

**Ar gyfer:** Yn gwneud 4 pastai unigol  
**Amser coginio:** Oddeutu 30 munud  
**Tymheredd:** Marc Nwy 4, 180°C, 350°F

#### Cynhwysion

454g (1lb) briwggig eidion Cymru coch  
2 winwnsyn wedi'u pilio a'u tafellu  
1 daten, wedi'i philio a'i thorri'n giwbiau bach iawn  
2 foronen, wedi'u pilio a'u torri'n ddisiau mân  
2 ddeilen llawryf  
Halen a phupur  
30ml (2 llwy fwrdd) gronnynau greffi wedi'u cymysgu gyda  
300ml (½pt) o ddŵr berw  
45ml (3 llwy fwrdd) perlysiâu cymysg ffres e.e. rhosmari, persli a saets, wedi'u torri'n fân  
1 courgette, wedi'i dorri'n ddamau

#### Crwst brau:

500g paced o grwst brau parod  
Blawd plaen ar gyfer ei rollo  
Wy a llaeth i roi sglein

## Pasteiod Unigol o Friwggig Eidion Cymru a Winwns

#### Dull

Twymwch y popty i Farc Nwy 4-5, 180°C, 350°F.

Mewn padell wrthlud ffrŵch y cig eidion yn sych gyda'r winwns a'r tatws am 4-5 munud nes byddent wedi brownio.

Ychwanegwch y moron, dail llawryf, halen a phupur, gronnynau greffi, dŵr, perlysiâu a'r courgette. Gadewch iddo goginio am 10 munud.

Torrwch y crwst yn 4 a rholio pob darn allan i greu 4 caead bras.

Rhannwch y cymysgedd briwggig rhwng 4 dysgl bastai unigol a rhoi'r caeadau drostynt. Rhowch y rhain ar dun pobi a brwsio'r wy dros bob pastai. Coginiwch mewn popty wedi'i dwymo o flaen llaw am oddeutu 30 munud nes byddant yn frown euraid.

Gweinwch gyda llysiâu gwyrdd tymhorol wedi'u stemio.



#### Ar gyfer: 4

**Amser coginio:** Oddeutu 35 munud

#### Cynhwysion

225g (8oz) stêc syrllwyn neu ffolen o gîg eidion Cymru, wedi'i thorri'n giwbiau bychain  
15ml (1 llwy fwrdd) olew  
50g (2oz) selsig o fath chorizo, wedi tynnu'r croen a'i dafellu  
1 winwnsyn, wedi'i bilio a'i dorri ½ gowrd, wedi tynnu'r hadau a'i dorri'n giwbiau  
225g (8oz) reis risoto Arborio  
Pupur du  
900ml (1½pt) isgell cig eidion  
25g (1oz) caws Parmesan wedi merwino



## Risoto Cig Eidion Cymru gyda choizo a gowrd

#### Dull

Twymwch yr olew mewn padell fawr, ychwanegwch y ciwbiau ffolen eidion, chorizo a winwns, a'u coginio am 2-3 munud.

Ychwanegwch y gowrd a'r reis a'u troi'n dda. Ychwanegwch yr isgell poeth a throwch yn dda eto.

Gadewch i'r cymysgedd fudferwi heb gaead arno am oddeutu 15-20 munud, gan ei droi ac edrych ar faint o hylif sydd ynddo o bryd i'w glydd. Ychwanegwch ychydig bach mwy o'r isgell os yw'n dechrau amsugno'n rhy gyflym.

Taenwch gaws Parmesan drosto a'i weini.

Ar gyfer: 4

Amser coginio: Oddeutu 3 awr

Tymheredd: Marc Nwy 4, 180°C,  
350°F

## Cynhwysion

450g (1lb) stêc balfais neu frwysio o gŷg eidion Cymru, wedi'i thorri'n giwbiau o faint canolig

15ml (1llwy fwrdd) blawd, gyda halen a phupur ynddo

1 winwnsyn, wedi'i bilio a'i chwarteru

2 ewin garlleg, wedi'u gwasgu

250g (9oz) madarch bychain, wedi'u haneru os ydynt yn fawr

1 pupur coch, wedi tynnu'r hadau a'i dorri

15ml (1llwy fwrdd) paprica melys

400g yn fras tomatos tun wedi'u torri

300ml (1½pt) isgell cig eidion  
Swp bychan o bersli, wedi'u torri'n fân

*Twmplenni Carwe:*

225g (8oz) blawd codi

100g (4oz) siwed

Halen a phupur

10ml (2 lwy de) hadau carwe

Dŵr oer i gymysgu

## Gwlash Cig Eidion Cymru



## Dull

Twymwch y popty i Farc Nwy 4, 180°C, 350°F.

Rholiwhch y cig yn y blawd.

Twymwch yr olew mewn dysgl gaserol fawr sy'n gwrthsefyll gwres ac yna browniwhch y cig. Ychwanegwch y winwns a'r garlleg a'u coginio nes byddent wedi brownio. Ychwanegwch y madarch, y pupur a'r paprica a'u coginio am 5 munud.

Ychwanegwch y tomatos a'r isgell cig eidion. Rhowch gaead arno a'i goginio yn y popty am 2-2½ awr nes bo'r cig yn hynod frau a'r saws wedi tewychu.

*Gwnewch y Twmplenni:* Rhowch y cynhwysion i gyd mewn dysgl fawr. Ychwanegwch 4-5 llwy fwrdd o ddŵr oer a defnyddiwhch fforc i'w gymysgu. Ychwanegwch ychydig mwy o'r dŵr os oes ei angen. Tynnwch y toes at ei gilydd gyda'ch dwylo a'i siapio'n 6-8 pelen fechan. Rhowch y rhain yn y gwlash 25-30 munud cyn diwedd yr amser coginio (i gael twmplenni meddwl rhowch y caead yn ôl ar y ddysgl – i gael topiau creisionllyd peidiwhch â rhoi'r caead yn ôl).

Gweinwhch gyda phersli wedi'i daenu drosto, llwyaid o hufen sur a thwmplenni carwe.

