

Hydref | Gaeaf

Cig Oen Cymru

RYSEITIAU TYMHOROL | SYNIADAU



I gael newyddion, gwybodaeth a ryseitiau, ewch i
eatwelshlamb.com



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



Dynodiad Daeryddol Gwarchoddedig (PGI)

Cydnabu'r Undeb Ewropeaidd ansawdd arbennig Cig Oen 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 doler rhwng ansawdd, traddodiadau ac amgylchedd ardal ac, yn achos Cig Oen Cymru, golyga hyn y gallwch fod yn sicr mai dim ond ŵyn 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.

Cydag archwiliadau ym mhob cam o'r gadwyn gyflenwi, mae safonau ansawdd, diogelwch bwyd ag olrheindedd Cig Oen Cymru o'r radd flaenaf, gan gynhyrchu cig oen gorau a mwyaf blasus y gall arian ei brynu.

I gael newyddion, gwybodaeth a ryseitiau, ewch i eatwelshlamb.com

Ar gyfer: 2
Amser coginio: Oddeutu 15 munud

Cynhwysion

4 stecen goch o goes oen Cymru halen a phapur menynd

150ml (1/4pt) sudd ffrwythau cochion e.e. llus, llugaeron ac ati
50g (2oz) siwgr brown tywyll meddal

Siytni'r Hydref:

15ml (1 llwy fwrdd) olew olewydd
1 winwnsyn, wedi'i dorri'n fras
1 ewin garlleg, wedi'i wasgu
1/2" (1.25cm) sinsir ffres, wedi'i bilio a'i ferwino
3 eirinen, wedi tynnu'r cerrig a'u torri'n fras
1 afal coginio, wedi tynnu'r croen a'r canol a'i dorri

Stêcs Coes Oen Cymru gyda siytni'r hydref

Dull

Gwnewch siytni'r Hydref: Twymwch yr olew mewn padell fechan. Ychwanegwch y winwnsyn, garlleg a sinsir a hoginiwch am ychydig funudau nes bo'n feddal. Ychwanegwch yr eirinen, afal, sudd ffrwythau a siwgr. Mudferwch am oddeutu 10 munud nes bo wedi tewychu ac ychydig yn ludiog.

Rhowch halen a phapur ar y stêcs oen. Twymwch gril neu blât gridyll a choginio'r stêcs cig oen am oddeutu 4-6 munud bob ochr (yn dibynnu ar drwch y stecen).

Wedi iddynt goginio, rhowch y stêcs ar blât, rhowch ddarn o fenyn ar ben bob stecen a'u gadael i sefyll am 3-5 munud.

Gweinwch y stêc gyda sudd menynd, siytni'r Hydref a llysiau tymhorol.



Ar gyfer: 4
Amser coginio: Oddeutu
25 munud

Cynhwysion

450g (1lb) ciwbiau coch bychain o ffiled gwddf, coes neu ysgwydd oen Cymru
15ml (1 llwy fwrdd)
cymysgedd sbeis tikka neu bowdr cyri canolig
2 baced o reis wedi'i goginio'n barod (tua 250g ymhob paced)
25g (1oz) cnau almon wedi'u tostio coriander ffres wedi'i dorri'n fân

Cyri Llysiau:
15ml (1 llwy fwrdd) olew
1 ewin garlleg, wedi'i wasgu
1 winwysyn, wedi'i dorri'n fras
15ml (1 llwy fwrdd) powdr cyri canolig
450g (1lb) detholiad o lysiau parod o blith y canlynol: ffa gwyrdd, tomatos, blodfresych, pupurau, india corn, pannas, moron, brocoli
400g yn fras tun o domatos wedi'u torri'n ddarnau
30ml (2 lwy fwrdd) siytni mango

Dull

Rhowch y sbeis tikka mewn dysgl. Rhowch y ciwbiau cig oen ynddo a'i gymysgu'n drwyadl. Gorchuddiwch y cig a'i adael i farinadu nes byddwch yn barod.

Mewn padell fawr twymwch yr olew, ychwanegwch y garlleg a'r winwys, a'u coginio nes byddant yn feddal. Ychwanegwch y powdr cyri a gorchuddio'r cynhwysion i gyd. Coginiwch y sbeis am 1-2 munud. Ychwanegwch y llysiau, y tomatos tun a'r siytni mango.

Dewch â'r cyfan i'r berw a'i fudferwi gyda chaead arno am oddeutu 5 munud nes bo'r blasau i gyd wedi cyfuno a'r llysiau'n frau. (Ychwanegwch sblass o ddŵr os bydd y saws yn mynd yn rhy drwchus).

Twymwch y gril a choginio'r ciwbiau cig oen ar badell gril wedi'i leinio â ffoil am 10-12 munud nes bo'n dechrau brownio ac wedi'i goginio drwyddo. Rhowch y reis wedi'i goginio'n barod ar ben y cyri llysiau, ond peidiwch â'i droi. Rhowch y ciwbiau cig oen tikka ar ben y reis, rhowch y caead yn ôl a rhoi 5 munud i bopeth gynhesu.

Taenwch gnau almon wedi'u tostio a choriander ffres wedi'i dorri'n fân dros y bywd a'i weini mewn llwyidiau mawr gan sicrhau bod pawb yn cael y cyri llysiau, y reis a'r ciwbiau tikka!

Biriyani Cig Oen Cymru



Ar gyfer: 4
Amser coginio: Tua 10 munud

Cig Oen Cymru Ffrwythus wedi'i Dro-ffrio

Cynhwysion

450g (1lb) stêcs cig oen Cymru wedi'u torri'n sribedi tenau
15ml (1llwy fwrdd) olew
5ml (1llwy de) olew sesame
1 coesyn o lemonwelt, yr haenau caled allanol wedi'u tynnu a'i dafellu'n denau
1 ewin garlleg, wedi'i wasgu
1" (2.5cm) sinsir ffres, wedi'i bilio a'i ferwino
100ml smwddi ffrwythau e.e. mango a granadila
15ml (1llwy fwrdd) siytni mango
2 pen pak choi neu ddail Tsieineaidd, wedi'u tafellu'n denau
50g (2oz) mange tout neu bys melys, wedi'u torri
50g (2oz) brocoli, wedi'u torri'n flodigion bychain
225g (8oz) nwdls wedi'u coginio o flaen llaw

Dull

Twymwch yr olewau mewn woc neu badell ffrïo wrthlud fawr. Rhowch y sribedi cig oen, lemonwelt, garlleg a sinsir yn y badell.

Coginiwch am 4-5 munud nes bo'r cig wedi'i frownio ar bob ochr a'i goginio drwyddo.

Ychwanegwch y siytni mango a'i droi nes bo'n mynd ychydig yn ludiog. Ychwanegwch y llysiau a'i goginio am 2-3 munud.

Yn olaf, ychwanegwch y smwddi ffrwythau. Rhowch y nwdls drosto a gadael iddo gynhesu drwyddo a'i weini.



Ar gyfer: 4 - 6
Amser coginio: Oddeutu
30 munud
Tymheredd: Marc Nwy 6, 200°C,
400°F

Cynhwysion
2 x cyhyr llygad y lwyn neu ffiledau gwddf Cig Oen
Cymru yn pwysu oddeutu 227g (8oz) yr un
halen a phupur
2 sbrigyn o rosmari, wedi'u torri'n fân
45ml (3 llwy fwrdd) olew olewydd
150g (5oz) madarch castan, wedi'u torri'n fân
2 genhinen, wedi'u torri'n fân
2 ewin garleg, wedi'u gwasgu
100ml gwin gwyn
500g paced o grwst pwff parod
blawd plaen ar gyfer rholio
1 wy wedi'i guro

Dull

Twymwch y popty i Farc Nwy 6, 200°C,
400°F.

Rhowch halen a phupur dros y cig a'i rollo
yn y rhosmari mân. Twymwch yr olew
mewn padell ffrio a serio'r cig oen ar bob
ochr am 5 munud nes bo'n frown drosto i
gyd. Tynnwch y cig a'i osod ar un ochr.

Twymwch yr olew sy'n weddill yn y
badell a ffrio'r madarch, y cennin a'r
garleg yn ysgafn am oddeutu 3-4
munud. Rhowch y gwin ynddo a'i droi,
yna ei goginio nes bo wedi anweddu.
Gadewch i oeri ychydig.

Torrwch y bloc crwst yn ei hanner a'i
rollo'n hirsgwar mawr tua 5mm o drwch
(yn ddigon mawr i'w lapio o amgylch y
cig oen). Rhowch hanner y cymysgedd
madarch i lawr canol yr hirsgwar a rhoi'r
cig oen arno.

Brsiwch unrhyw grwst sydd yn y golwg
gyda'r wy wedi'i guro yna lapiwch y
crwst o amgylch y cig i'w selio'n dynn.
Tacluswch y top a'r gwaelod gyda chylllell
os oes gormod o grwst. Rhowch ar dun
pobi, gydag ochr y sêm ar i lawr.
Gwnewch hyn eto gyda'r ail ddarn o gig
oen.

Brsiwch weddill yr wy wedi'i guro dros y
crwst i gyd a'i addurno os dymunwch.
Pobwch mewn popty twym am 20-25
munud nes bo'r crwst yn frown euraid.
Gadewch iddo orffwys am 10 munud cyn
ei gerfio'n dafelli trwchus.

Gweinwch gyda thatws stwnsh hufennog
a llysiau gwyrdd tymhorol.

Wellington Cig Oen Cymru



Ar gyfer: 4
Amser coginio: Tua 35 munud

Cynhwysion

Ar gyfer y pelenni cig:
450g (1lb) briwrigig oen Cymru coch
50g (2oz) bricyll sych wedi'u torri'n
fân
25g (1oz) cnau pin neu fflawiau o
gnau almon wedi'u tostio
10ml (2 lwy de) cwmin sych
sbeis cymysg
halen a phupur
30ml (2 lwy fwrdd) persli ffres,
wedi'i dorri'n fân

Ar gyfer y Risoto:
30ml (2 lwy fwrdd) olew olewydd
1 winwysyn, wedi'i bilio a'i dorri'n
ddarnau
5ml (1llwy de) cwmin sych pinsied
o sbeis cymysg
225g (8oz) reis risoto Arborio
900ml (1½pt) isgell cig oen
Hadau pomgranad
Persli ffres, wedi'i dorri'n fân

Risoto Sbeislyd gyda phelenni Cig Oen Cymru

Dull

Cymysgwch gynhwysion y pelenni cig gyda'i gilydd a'u siapio'n 5-20 o belenni bychain.

Twymwch yr olew mewn padell fawr ddofn. Ychwanegwch y winwms a'u coginio'n ysgafn, ychwanegwch y
pelenni cig a'u brownio ar bob ochr yn ofalus. Ychwanegwch y sbeis a'u cymysgu'n dda.

Ychwanegwch y reis a'u cyfuno.

Tywlltwch yr isgell i mewn, rhoi halen a phupur ynddo a'i droi'n dda. Gadewch iddo fudferwi'n ysgafn am
oddeutu 15-20 munud nes bo'r reis wedi coginio ac yn feddal. (Efallai y byddwch angen sblash arall o isgell os
yw'r reis yn amsugno'r hylif yn rhy gyflym.) Gweinwch gyda hadau pomgranad a'r persli wedi'u taenu drosto.



Ar gyfer: 4 - 6

Amser coginio:

Canolig – 25 munud i bob 450g/½kg (1lb) a 25 munud arall

Wedi'i goginio'n dda – 30 munud i bob 450g/½kg (1lb) a 30 munud arall

Tymheredd y Popty: Marc Nwy 4-5, 180°C, 350°F

Cynhwysion

1 coes oen Cymru heb yr asgwrn
15ml (1 llwy fwrdd) olew olewydd
1 winwnsyn, wedi'i dorri'n fras
2 ewin garlleg, wedi'u gwasgu
1 sbrigyn o rosmari ffres, saets a tharagon wedi'u torri'n fân
100g (4oz) caws Caerffili neu gaws tebyg, wedi'i friwsiioni
900g tatws newydd
4 betys ffres, wedi'u sgwrio a'u torri'n eu hanner
2 sbrigyn o rosmari ffres

Coes Oen Cymru heb yr Asgwrn wedi'i stwffio â chaws Caerffili, garlleg a pherlysiau

Dull

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

Twymwch yr olew mewn padell ac ychwanegu'r winwns a'r garlleg a'u coginio am 2-3 munud nes iddyn nhw feddalu, ond heb iddynt fynd yn frown. Ychwanegwch y perlysiau a throi'r cyfan.

Rhowch y goes oen ddiagwrn ar ford a'i hagor allan i'w wneud yn fflat. Codwch y cymysgedd winwns i ganol y cig gyda llwy a thaenu'r caws drosto. Taenwch y cymysgedd dros y cig ond heb fynd yn rhy agos at yr ymylon. Rholiwch y darn cig a'i glymu gyda llinyn sy'n gwrthsefyll gwres.

Pwyswch y cig a gweithio allan am faint y bydd yn rhaid ei goginio gan ddefnyddio'r amseroedd coginio uchod. Rhowch y cig mewn tun rhostio (rhowch unrhyw stwffin sydd dros ben ar waelod y tun o dan y cig), ysgwyd halen a phupur arno a thaenu ychydig o olew drosto. Rhostiwch y cig, gan godi'r sudd drosto bob hyn a hyn wrth iddo goginio. 40-50 munud cyn i'r amser coginio ddo i ben, rhowch y tatws newydd, darnau betys a sbrignnau rhosmari yn y tun a'u troi yn y sudd. Gweinwch y cig wedi'i dorri'n dafellau trwchus gyda'r tatws rhost a'r betys.

