

Cysuron yr Hydref

Casgliad Ryseitiau



Cig Eidion Cymru o Gymru, yn naturiol.

Dewiswch **Safon.** Dewiswch **Freuder.** Dewiswch **Cig Eidion Cymru.**

Yn Hybu Cig Cymru-Meat Promotion Wales, rydym yn gwybod bod ein cwsmeriaid am wneud y mwyaf o'n Cig Eidion ac rydym yn ystyried ffactorau fel **safon**, **ffresni** a **blas** yn ogystal â chig sy'n **odidog o frau**.

Yn ein casgliad ryseitiai hydref ar y tudalennau canlynol fe welwch amrywiaeth o brydau cyffrous newydd sy'n defnyddio Cig Eidion Cymru a fydd yn cyfoethogi unrhyw achlysur ac yn siŵr o blesio yn ystod nosweithiau tywyll y gaeaf.

Bydd prydau'r hydref yn hawdd gyda **hyblygrwydd** Cig Eidion Cymru.

Hybu Cig Cymru - Meat Promotion Wales

Blwch SP 176 Aberystwyth SY23 2YA Ffôn: 01970 625050 E-bost: info@hccmpw.org.uk Gwefan: www.hccmpw.org.uk



Dadansoddiad Maeth yn seiliedig ar y 6ed addasiad o'r Cyfansoddiad Bwydydd.

Pasteiod Unigol Stec Cig Eidion Cymru a Chwrw

Ar gyfer: 4

Amser Coginio: Tua 2-2½ awr

Tymheredd: Nwy 3, 170°C, 325°F

Cynhwysion

450g (1lb) stêc brwysio cig eidion coch, wedi ei dorri'n giwbiau
8 sialots, wedi eu plicio

50g (2oz) madarch – botymau madarch a wystrys y coed, yn gyfan

150ml (¼pt) isgell eidion

450ml (¾pt) cwrw

15ml (1 llwy fwrdd) gronnynau grefi

30ml (2 lwy fwrdd) purée tomato

4 sbrigyn teim ffres

350g (12oz) crwst pwff, wedi ei rollo'n barod

Wŷ a llaeth

Dull

Cymysgwch y cynhwysion i gyd gyda'i gilydd – heblaw'r crwst. Mewn pedair dysgl bastai unigol rhowch y ciwbiau eidion, y winwns, madarch, isgell, cwrw, gronnynau grefi, purée tomato a'r teim. Roliwch y crwst pwff a'i rannu'n bedwar a'i osod ar ben y dysglau, gwlychwch yr ochr a gorfennwch yr ymylon. Gwnewch dwll bychan yn y top i ryddhau stêm, brwsiwch gydag wŷ a llaeth, gorchuddiwch â ffoil a'u pobi mewn ffwrn wedi ei chynhesu ymlaen llaw am 1½-1¾ awr.

Gweinwch y pasteiod gyda stwnsh sweden a llysiau tymhorol.



Dadansoddiad Maeth

Cynnwys maeth arferol fesul dogn, heb yr awgrymiadau gweini
Egni 3316 kJ, 794 kcal, Braster 46 g, Haeam 4.5 mg

Stecen Sylrlwyn Cig Eidion Cymru

gydag Eirin a Brie

Ar gyfer: 2

Amser Coginio: Tua 10 munud

Cynhwysion

2 stecen sylrlwyn cig eidion Cymru, rhai coch
2 eirinen aeddfed, heb y cerrig, wedi eu tafellu
50g (2oz) Brie aeddfed neu gaws meddal tebyg

Dull

Twymwch y gril ymlaen llaw (am o leiaf 5 munud). Ychwanegwch y stêcs a choginiwch am 4 munud bob ochr i'w coginio'n gymedrol. 2 funud cyn diwedd yr amser coginio, rhowch dafelli o eirin aeddfed ar y stêcs ynghyd â chwiffyn trwchus o gaws. Rhowch nhw yn ôl dan y gril a'u coginio nes bod yr eirin yn meddal a'r Brie yn diferu dros y stêcs.

Gweinwch gyda thatws newydd a salad gwyrdd crengsiog mawr.



Dadansoddiad Maeth

Cynnwys maeth arferol fesul dogn, heb yr awgrymiadau gweini
Egni 1907 kj, 455 kcal, Braster 20 g, Haeam 4.4 mg

Cannelloni Cig Eidion Cymru

Ar gyfer: 4

Amser Coginio: Tua 40 munud

Temperature: Nwy 4, 180°C, 350°F

Cynhwysion

450g (1lb) briwigig cig eidion Cymru coch
2 ewin garlleg, wedi eu gwasgu
1 winwsyn, wedi ei dorri'n fân
100g (4oz) madarch, wedi eu tafellu
1 courgette, wedi ei dafellu'n denau
400g (tua) tun tomatos wedi eu torri
30ml (2 lwy fwrdd) purée tomat
30ml (2 lwy fwrdd) sôs coch
Tiwbiau cannelloni, ffres neu wedi sychu neu diwbiau pasta mawr (neu ddalenni lasagne), wedi eu coginio, os ydych yn defnyddio rhai sych
350g twb o saws caws
25g (1oz) caws Mozzarella, wedi ei gratio

Dull

Mewn padell frio fawr sydd ddim yn glynu, ffriwch y briwigig yn sych gyda'r garlleg a'r winwsyn nes ei fod wedi brownio. Ychwanegwch y madarch, courgette, tomoatos, purée a'r sôs coch, a mudferwch am 1-2 munud. Wedi i'r gymysgedd oeri ychydig, rhowch lwyediau ohono yn y tiwbiau pasta a'u gosod mewn dysgl ddofn sy'n dal gwres (rhowch unrhyw gymysgedd sydd dros ben o amgylch y ddysgl neu ei weini ar wahân). Rhowch y saws caws dros y tiwbiau ac yna ysgeintwch gaws dros y cyfan a'i bobi am tua 40 munud nes bod y caws wedi toddi. Gweinwch gyda ffyn bara a salad tomato a basil.



Dadansoddiad Maeth

Cynnwys maeth arferol fesul dogn, heb yr awgrymiadau gweini
Egni 2126 kj, 506 kcal, Braster 11 g, Haeam 3 mg

Eidion Rhost Ochr Ucha'r Forddwyd

gyda Chrwst Perslysiau Gwyrdd a Grawn Pupur

Ar gyfer: 6

Amser Coginio:

Gwaedlyd –20 munud y 450g/ ½kg (1lb) a 20 munud

Canolig – 25 munud y 450g/ ½kg (1lb) a 25 munud

Coginio'n dda – 30 munud y 450g/ ½kg (1lb) a 30 munud

Tymheredd: Nwy 4-5, 180°C, 350°F

Cynhwysion

1.25kg (2½lb) cig eidion Cymru ochr ucha'r forddwyd coch, heb yr asgwrn

4 ewin garlleg

30ml (2 lwy fwrdd) grawn pupur cymysg

2 sbrigyn mawr o deim ffres

2 sbrigyn mawr o saets

2 sbrigyn mawr o barsli

10ml (2 lwy de) olew'r olewydd

Dull

Rhowch y garlleg, y grawn pupur, y teim, saets, parsli a'r olew mewn pestl a mortar a'u pwnio gyda'i gilydd i dorri'r grawn pupur a chleisio'r perlysiau, neu eu malu'n fân gyda'i gilydd. Pwyswch y darn cig a chyfrifwch yr amser coginio gan ddilyn yr amseroedd uchod. Rhowch y darn ar resel mewn tun rhostio. Rhwbiwch y gymysgedd berlysiau dros y cig. Gwnewch ddau doriad dwfn yn y cig a stwffiwch y gymysgedd i mewn. Rhostiwch yn agored mewn ffwrn wedi ei thwymo ymlaen llaw. Gorchuddiwch â ffoil os yw'r gymysgedd berlysiau yn dechrau gafael.

Gweinwch sleisys trwchus o'r cig gyda squash wedi ei rostio a phwdinau sir Efrog a llysiau gwyrdd tymhorol wedi eu stemio.



Dadansoddiad Maeth

Cynnwys maeth arferol fesul dogn, heb yr awgrymiadau gweini
Egni 1299 kj, 309 kcal, Fat 10 g, Iron 5 mg

Pot-Rhost Cig Eidion Cymru

gyda Gwin Coch, Tomatos a Ffa Gwynion

Ar gyfer: 6

Amser Coginio: Tua 2½ awr

Tymheredd: Nwy 3, 170°C, 325°F

Cynhwysion

1.25kg (2½lb) brisged neu ystlys las cig eidion Cymru

15ml (1 llwy fwrdd) olew

2 winwnsyn, wedi eu chwarteru

10 moron bach, wedi eu plicio a'u gadael yn gyfan

Sesnin

450ml (¾pt) isgell eidion

150ml (¼pt) gwin coch

400ml (tua) tun ffa gwynion (butter beans), wedi eu rinsio

6-8 tomato fach

Dull

Cynheswch yr olew mewn sosban fawr, ychwanegwch y cig a browniwch dros bob ochr. Rhowch y cig mewn dysgl gaserol ddofn. Ychwanegwch yr winwsyn a'r moron gyda digon o halen a phapur. Ychwanegwch yr isgell a'r gwin coch. Gorchuddiwch a choginiwch y cyfan am 2½ awr. Ychwanegwch y ffa gwynion a'r tomoatos bach 30 munud cyn diwedd yr amser coginio. Tewychwch gyda gronynnau grefi os yw'r grefi'n rhy denau.

Gweinwch gyda phwmpen rhost wedi ei stwnshio a llysiau tymhorol.



Dadansoddiad Maeth

Cynnwys maeth arferol fesul dogn, heb yr awgrymiadau gweini
Egni 1345 kj, 319 kcal, Braster 11 g, Haearn 4.3 mg

Stecen Ffiled Cig Eidion Cymru Dull Bistro

ar y Radell gyda Tharagon a Menyn Persli

Ar gyfer: 4

Amser Coginio: Tua 10 munud

Cynhwysion

4 stecen ffiled cig eidion Cymru trwchus, rhai coch

50g (2oz) menyn

30ml (2 lwy fwrdd) taragon ffres, wedi ei falu

30ml (2 lwy fwrdd) persli ffres, wedi ei falu

Sesn

Dull

Cynheswch y radell neu'r gril ymlaen llaw (o leiaf 5 munud).

Ychwanegwch y stêcs ffiled eidion a choginiwch nhw am 4-5 munud bob ochr, i'w coginio'n gymedrol. Tynnwch y stêcs o'r radell a'u cadw'n gynnes.

Cyfunwch y taragon a'r parsli â'r menyn wedi meddalu.

Rhowch lwyaid fawr ar ben pob stecen a gadewch i'r gymysgedd ddfiferu a thoddi dros y stecen.

Gweinwch gyda sglodion tenau a ffa.



Dadansoddiad Maeth

Cynnwys maeth arferol fesul dogn, heb yr awgrymiadau gweini
Egni 1981 kj, 473 kcal, Braster 26 g, Haeam 6 mg