

# Cysuron yr Hydref

## Casgliad Ryseitiau



Cig Oen Cymru o Gymru, yn naturiol.

Dewiswch **Safon.** Dewiswch **Freuder.** Dewiswch **Cig Oen Cymru.**

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

Yn ein casgliad ryseitiau hydref ar y tudalennau canlynol fe welwch amrywiaeth o brydau cyffrous newydd sy'n defnyddio Cig Oen 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 Oen 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.

## Stêcs Coes Oen Cymru ar y Radell gyda Madarch Pesto

Ar gyfer: 2

Amser Coginio: Tua 20 munud

### Cynhwysion

2 stêcen coes oen Cymru, rhai coch  
6 madarchen shiitake, wedi eu tafellu'n drwchus neu eu gadael yn gyfan  
6 madarchen gastan, wedi eu tafellu'n drwchus neu eu gadael yn gyfan  
30ml (2 lwy fwrdd) saws pesto gwyrdd

### Dull

Cynheswch radell neu badell ffrio fawr ymlaen llaw. Ychwanegwch y stecs coes oen a choginiwch am 6-8 munud bob ochr (mae'r amser yma ar gyfer stêcs 2cm+ (¾"), nid oes angen cymaint o amser i stêcs teneuach).

Ychwanegwch y madarch a choginiwch am y 3-4 munud olaf, nes eu bod yn feddal. Ychwanegwch y saws pesto a gorchuddiwch y stêcs a'r madarch, a choginiwch am 1-2 munud nes eu bod wedi eu gorchuddio'n llwyr ac yn dechrau gafael.

Gweinwch gyda thatws newydd wedi eu ffrio a cholslo'r hydref o fresych coch, afal, gellygen, cnau Ffrengig a mayonnaise gydag un llwy de ychwanegol o saws pesto.



### Dadansoddiad Maeth

Cynnwys maeth arferol fesul dogn, heb yr awgrymiadau gweini  
Egni 1640 kj, 1568 kcal, Braster 19 g, Haearn 4.4 mg

## Ffagots Cymreig

**Yn gwneud:** Tua 15

**Amser Coginio:** Tua 45-60 munud

**Tymheredd:** Nwy 4-5, 180°C, 350°F

### Cynhwysion

450g (1lb) briwgig cig oen Cymru coch

1 genhinen, wedi ei thafellu'n denau

25g (1oz) briwsion bara

### *Sesnin*

2 sbrigyn mawr saets ffres, wedi eu torri'n fras

300ml (½pt) isgell cig oen

15ml (1 llwy fwrdd) gronynnau grefi neu ronynnau tewhau

15ml (1 llwy fwrdd) jeli mintys

1 winwnsyn, wedi ei dafellu'n denau

### Dull

Rhowch y cynhwysion i gyda gyda'i gilydd mewn dysgl fawr.

Cymysgwch nhw'n dda a'u ffurfio'n siapiau selsig bach.

Rhowch nhw mewn dysgl dal gwres fas.

Cymysgwch yr isgell poeth, y gronynnau a'r jeli mintys.

Arlwyswch dros y ffagots a thaenwch y wiwnsyn drostynt.

Gorchuddiwch â ffoil a'u coginio am 45-60 munud.

Tynnwch y ffoil 10-20 munud cyn diwedd yr amser coginio fel eu bod yn brownio.

Gweinwch gyda thatws melys wedi eu pobi yn eu crwyn gyda chneuen o fenyf.



### Dadansoddiad Maeth

Cynnwys maeth arferol fesul dogn o 3 ffagot  
Egni 876 kj, 210 kcal, Braster 12 g, Haeam 2.4 mg

## Ysgwydd Cig Oen Cymru

wedi ei Rolio, a'i Stwffio a Ffigys, Oen â Rhosmari

**Ar gyfer:** Caniatewch 100-175g (4-6oz) cig amrwd y person i ddarnau heb asgwrn a 225-350g (8-12oz) i ddarnau â'r asgwrn i mewn

**Amser Coginio:** Canolig – 25 munud y 450g/½kg (1lb) a 25 munud arall

**Tymheredd:** Nwy 4-5, 180°C, 350°F

### Cynhwysion

Darn o ysgwydd cig oen Cymru, heb yr asgwrn ac wedi ei rolïo

#### *Ar gyfer y Stwffin:*

225g (8oz) briwgig cig oen coch

100g (4oz) briwsion bara ffres

50g (2oz) ffigys sych, wedi eu torri'n fân

3 eirinen aeddfed, heb y garreg ac wedi eu torri'n fras

3 sbrigyn mawr rhosmari ffres, wedi eu torri'n fras

1 winwnsyn coch, wedi ei falu'n fân

45ml (3 llwy fwrdd) jam eirin neu eirin damson

### Dull

Cymerwch ddarn o ysgwydd coch, heb yr asgwrn ac wedi ei rolïo, tynnwch y llinynnau a fflatwch y darn.

*Gwnewch y Stwffin:* Cymysgwch gynhwysion y stwffin i gyd a'u rhoi mewn siâp sosej ynghanol y darn cig. Roliwch y darn a'i glymu â llinyn. Os oes gennych stwffin ar ôl gwnewch beli allan ohono a'u coginio o amgylch y cig. Pwyswch y cig wedi ei stwffio a chyfrifwch yr amser coginio. Rhowch ef ar resel mewn tun rhostio a'i rostio'n agored mewn ffwrn wedi eu gynhesu ymlaen llaw. Gweinwch gyda betys rhost a thatws rhost, eirin rhost a llyisiau tymhorol.



### Dadansoddiad Maeth

Cynnwys maeth arferol fesul dogn, yn seiliedig a'r ddogn o 100g o ysgwydd oen di-asgwrn yn cynnwys stwffin  
Egni 1498 kj, 359 kcal, Braster 22 g, Haeam 2.3 mg

# Golwythion Lwyn Cig Oen Cymru

gyda Sglein Dwyreiniol Blasus

**Ar gyfer:** 4

**Amser Coginio:** Tua 45 munud

**Tymheredd:** Nwy 6, 200°C, 400°F

## Cynhwysion

4-6 golwyth lwyn cig oen Cymru, coch  
15ml (1 llwy fwrdd) siwgr brown tywyll meddal  
15ml (1 llwy fwrdd) olew  
30ml (2 lwy fwrdd) saws soi  
5ml (1 llwy de) 5 sbeis Tseineaidd  
30ml (2 lwy fwrdd) mêl tenau

## Dull

Rhowch y golwythion mewn tun rhostio bas. Cymysgwch y siwgr, olew, soi, y 5 sbeis Tseineaidd a'r mêl. Rhwbiwch y gymysgedd yn dda dros y golwythion.

Pobwch yn y ffwrn am 30-45 munud nes eu bod yn dywyll, euraid a'r braster yn frown ac yn grimp.

Gweinwch gyda thatws stwnsh hufennog, wedi eu cymsygu â llond llaw o ddail sbigoglys amrwd a 2-3 shibwnsyn, wedi eu tafellu'n denau. Arllwyswch unrhyw suddion gludiog o'r tun drostynt.



## Dadansoddiad Maeth

Cynnwys maeth arferol fesul dogn, heb yr awgrymiadau gweini  
Egni 1157 kj, 275 kcal, Braster 8 g, Haearn 1.5 mg

# Pastai Cig Oen Cymru

**Ar gyfer:** 4

**Amser Coginio:** Tua 1 awr

**Tymheredd:** Nwy 4-5, 180°C, 350°F

## Cynhwysion

8 golwyth cig oen coch neu 450g (1lb) ffiled ysgwydd neu wddf, wedi ei thorri'n giwbiau  
15ml (1 llwy fwrdd) olew  
2 winwnsyn, wedi eu tafellu  
2 afal bwyta coch, heb y galon ac wedi eu tafellu  
6 moron bach, wedi eu plicio  
3-4 sbrigyn parsli ffres, wedi eu torri'n fras pupur du  
150ml (¼pt) isgell  
500g crwst brau  
Wŷ

## Dull

Twymwch yr olew mewn padell ffrio a browniwch y golwythion oen neu'r ciwbiau ysgwydd ar bob ochr. Yn y cyfamser rhowch haenen o'r winwns, afal a moron ar waelod dysgl darten. Rhowch y golwythion drostynt yna gweddill yr winwns, afal a moron. Ysgeintiwch y parsli, halen a phupur drostynt ac arllwyswch yr isgell dros y cyfan. Roliwch y crwst brau allan yn ddigon mawr i'r ddysgl darten. Gwlychwch ochrau'r ddysgl gydag ychydig o ddŵr a rhowch y crwst ar ben y ddysgl, torrwch unrhyw grwst sydd ar ôl a gwasgwch a chrychwch yr ochrau i'w selio. Brwsiwch ag wŷ wedi ei guro a choginiwch mewn ffwrn wedi ei thwymo ymlaen llaw am 1 awr, gorchuddiwch â ffoil pan fo'r crwst yn euraid fel nad yw'n llosgi. Gweinwch y bastai gyda llyisiau tymhorol.



## Dadansoddiad Maeth

Cynnwys maeth arferol fesul dogn, heb yr awgrymiadau gweini  
Egni 3687 kj, 883 kcal, Braster 51 g, Haearn 4 mg

# Potes Mis Medi

**Ar gyfer:** 4

**Amser Coginio:** Tua 2 awr

**Tymheredd:** Nwy 4-5, 180°C, 350°F

## Cynhwysion

450g (1lb) ysgwydd cig oen Cymru, wedi ei dorri'n giwbiau

3 sleisen bacwn coch, wedi eu torri'n fras

25g (1oz) menyf

25g (1oz) blawd cyflawn

Halen a phupur

150ml (¼pt) isgell oen neu seidr

2 genhinen, wedi eu tafellu

2 foronen, wedi eu plicio a'u tafellu

½ sweden neu 2 erfinen, wedi eu plicio a'u tafellu

450g (1lb) tataws, wedi eu plicio a'u tafellu

25g (1oz) menyf

## Dull

Cynheswch 25g (1oz) o'r menyf mewn padell ffrio. Browniwc y ciwbiau oen a'r bacwn. Ychwanegwch y blawd i dewychu ychydig yna'r isgell neu'r seidr. Ychwanegwch halen a phupur a rhowch y cig ar waelod dysgl dal gwres fawr gyda haenau o gennin, moron, sweden neu erfin drosto, ac yn olaf, y tatws.

Brwsiwch y top â gweddi 25g (1 oz) y menyf wedi toddi, gorchuddiwch â ffoil a'i bobi mewn ffwrn wedi ei chynhesu ymlaen llaw, am 2 awr. Tynnwch y ffoil yn ystod 30 munud olaf yr amser coginio neu nes bod y top wedi meddal, ac yn frown ac euraid. Gweinwch gyda llysiau gwyrdd tymhorol.



## Dadansoddiad Maeth

Cynnwys maeth arferol fesul dogn, heb yr awgrymiadau gweini  
Egni 1851 kj, 442 kcal, Braster 22 g, Haeam 4 mg