

Gwanwyn | Haf

Cig Eidion Cymru

RYSEITIAU TYMHOROL | SYNIADAU



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





Dynodiad Daearyddol Gwarchoddedig (PGI)

Cydnabu'r Undeb Ewropeaidd ansawdd arbennig Cig Eidion Cymru gan fod ganddo nodweddion rhanbarthol unigryw ac mae wedi derbyn statws Dynodiad Daearyddol 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 olrhain yn llawn ac sydd wedi eu prosesu mewn lladd-dai cymeradwyedig – ellir eu gwerthu fel rhai Cymreig.

Cydag 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.

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

Ar gyfer
4

Amser coginio
Tua 20 munud

Cynhwysion

450g (1lb) briwggig eidion Cymru
heb lawer o fraster

1 winwysyn coch, wedi'i dafellu'n denau

1 pupur coch bychan, wedi tynnu'r hadau a'i dafellu'n denau

1 pupur melyn bychan, wedi tynnu'r hadau a'i dafellu'n denau

30-45ml (2-3 llwy fwrdd) sesnin fajita

2 domato ffres, wedi'u torri'n fras
15ml (1llwy fwrdd) siytnei mango
Tortilas blawd
Halen a phupur

Salsa:

1 mango bychan, wedi tynnu'r croen a'i dorri'n giwbiau bach
2 sibolsyn, wedi'u tafellu'n denau
1 afocado bach aeddfed, wedi tynnu'r croen a'i dorri'n giwbiau
15ml (1 llwy fwrdd) coriander ffres, wedi'i dorri'n fân
Gwasgiad o sudd leim

Fajitas briwggig Eidion Cymru

Dull

Rhowch y briwggig mewn padell oer, troi'r gwres ymlaen a sych-ffrio'r briwggig nes bo'n frown.

Ychwanegwch y winwys a phupurau a'u coginio nes byddent yn dechrau meddal.

Ychwanegwch y sesnin a'r halen a phupur a'i gymysgu'n drwyadl, rhoi'r caead ar y badell a'i fudferwi am 5-10 munud. Ychwanegwch y tomatos a'r siytnei a'i gymysgu.

Twymwch drwyddo am 2-3 munud nes bo'r tomatos wedi dechrau torri'n ddarnau.

Gwnewch y Salsa:

Cymysgwch y mango, sibols, afocado, coriander a sudd leim.

Cymerwch y tortilas, rhoi llond llwy fawr o'r cymysgedd briwggig ymhob un, rhoi llond llwy o salsa ar ben y cig a rholio a gweini'r tortilas.



Ar gyfer
2

Amser coginio
Tua 10 munud

Cynhwysion

2 Stecen ffolen eidion Cymru

Halen a phapur

Mymryn o fenyn

1 letysen cos, wedi'i thorri'n fras

6 tomatos eirin bychan, wedi'u haneru

2 ŵy, wedi'u berwi'n galed, eu hoeri, wedi tynnu eu plisgyn a'u torri yn eu hanner

30g tun o ansiofis, wedi'i ddraenio (defnyddiwyd hanner y tun)

50g (2oz) o ffa gwyrdd, wedi'u blansio'n ysgafn

8 o olifau du, wedi tynnu'r cerrig a'u haneru

1 winwnsyn coch bychan, wedi'i dafellu'n denau

Dresin:

30ml (2 lwy fwrdd) olew olewydd

30ml (2 lwy fwrdd) olew blodau'r haul

45ml (3 lwy fwrdd) finegr gwin gwyn ansiofi, wedi'u torri'n fras (defnyddiwyd weddill y tun)

5ml (1 llwy de) mwstard

Pinsied o siwgr

Halen a phapur

30ml (2 lwy fwrdd) perlysiâu ffres cymysg - persli, dil, mintys, cennin syfi

Ein salad Ni-Çoise gyda Chig Eidion Cymru



Dull

Cymerwch y stêcs a rhoi halen a phapur ar y ddwy ochr. Rhowch nhw mewn padell radell boeth neu o dan grill poeth.

Coginiwch:

Gwaedlyd - 2 funud bob ochr

Canolig - 4 munud bob ochr

Wedi'u coginio'n dda - 6 munud bob ochr

Rhowch y stêcs ar blât i orffwys am 5 munud. Rhowch fymryn o fenyn ar ben bob stec.

Yn y cyfamser, paratowch y llysiâu:

Trowch gynhwysion y salad yn ysgafn mewn dysgl salad fawr.

Rhowch gynhwysion y dresin mewn dysgl a'u cymysgu gyda chwisg neu eu rhoi mewn jar gyda chaead a'u hysgwyd yn dda.

Torrwch y stêcs yn stribedi trwchus a'u rhoi ar ben y salad. Taenwch y dresin drosto a'i weini.



Ar gyfer
4

Amser coginio
Tua 2 awr

Tymheredd
Marc Nwy 4, 180°C, 350°

Cynhwysion
450g (1lb) stêc brwysio coch o gig eidion Cymru, wedi'i dorri'n giwbiau bras
15ml (1 llwy fwrdd) olew olewydd
1 winwnsyn coch, wedi'i dafellu
2 ewin garleg, wedi'u malu'n fân
1 bwlb bychan o ffenigl, wedi'i dafellu'n denau
150ml (¼pt) gwin gwyn
150ml (¼pt) isgell cig eidion

5ml (1 llwy de) oregano wedi sychu
5ml (1 llwy de) dail rhosmari ffres, wedi'u torri'n fân
6 olif gwyrdd a 6 olif du, wedi tynnu'r cerrig
3 tomato ffres, wedi'u torri'n fras
1 ffon fara fechan, wedi'i thafellu'n drwchus
50g (2oz) caws feta, wedi'i friwsioni
15ml (1 llwy fwrdd) persli ffres, wedi'i dorri'n fân

Cig Eidion Cymru

wedi'i goginio'n araf mewn dull mediteranaidd

Dull

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

Cynheswch yr olew mewn dysgl fawr sy'n gwrthsefyll gwres neu ddysgl gaserol. Ychwanegwch y ciwbiau eidion a'u brownio ar bob ochr. Ychwanegwch y winwnsyn, garleg a ffenigl, a pharhau i'w coginio am 1-2 munud.

Arlwyswch y gwin gwyn i mewn a gadael iddo fudferwi am 1-2 funud. Ychwanegwch yr isgell, y pertysiau a'r olifau, a gadael iddo ddod i'r berw. Rhwch gaead ar y ddysgl a'i rhoi yn y popty.

Coginiwch am 1½ - 2 awr nes bo'r cig yn frau. Ychwanegwch y tomatos a throi'r cymysgedd. Rhwch y tafelli bara ar y top a thaenu caws feta drosto.

Rhowch yn ei ôl yn y popty heb y caead am 10 munud nes bo'r caws yn dechrau meddalu. Taenwch y persli drosto a'i weini gyda ffa gwyrdd wedi'u stemio neu salad tymhorol mawr.



Ar gyfer
4

Amser coginio
Tua 10 munud

Cynhwysion

4-6 stecen cig eidion Cymru wedi'u torri'n denau iawn e.e. stecen ffolen neu stêc ffriio cyflym*
30ml (2 lwy fwrdd) blawd gyda halen a phupur du ynddo
1 wy, wedi'i guro'n ysgafn
1 lemwn, wedi tynnu'r croen (cadwch y sudd ar gyfer y mayonnaise)

50g (2oz) briwsion bara ffres
30ml (2 lwy fwrdd) perlysiâu ffres cymysg – persli, dil, basil a mintys, wedi'u torri'n fân
Halén a phupur
30ml (2 lwy fwrdd) olew
45ml (3 llwy fwrdd) mayonnaise
15ml (1 llwy fwrdd) saws rhuddygl poeth hufennog
Gwasgiad o sudd lemwn

Stêcs Cig Eidion Cymru mewn briwsion crimp wedi'u coginio mewn padell, gyda mayonnaise rhuddygl poeth



Dull

*Os nad yw'r stêcs yn denau iawn, rhowch nhw ar ford a'u taro'n fflat gyda rholbren.

Cymerwch 3 plât bychan a rhoi'r blawd blasus ar un, yr wy wedi'i guro ar yr ail a briwsion ar y trydydd. Ychwanegwch y croen lemwn a'r perlysiâu mân at y briwsion.

Cymerwch bob stecen a gwasgu'r ddwy ochr yn y blawd yna'r wy, ac yna'r briwsion. Twymwch badell ffriio fawr ac ychwanegu'r olew.

Rhowch y stêcs yn y badell a'u coginio am 3-4 munud bob ochr nes bo'r briwsion yn euraid a chrimp, a nes bo'r cig wedi'i goginio drwyddo ond yn dal i fod yn suddog.

Cymysgwch y mayonnaise, y rhuddygl poeth a'r gwasgiad o sudd lemwn ynghyd.

Gweinwch y stêc yn eich hoff fara neu ar ben salad cymysg ffres gyda llond llwy o mayonnaise rhuddygl poeth.

Ar gyfer
4-6

Amser coginio

Gwaedlyd - 20 munud i bob
450g/½kg (1lb) ac 20 munud arall
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
Marc Nwy 4-5, 180°C, 350°F

Cynhwysion

1.35kg (3lb) Darn o gig eidion
Cymru o ben y ffolen neu o ochr
orau'r forddwyd
15ml (1 llwy fwrdd) olew sesame
Halen a phapur

Saws Tsieineaidd:

45ml (3 llwy fwrdd) saws eirin
2.5cm (1") gwraidd sinsir, wedi'i bilio
a'i gratio

2 ewin garleg, wedi'u malu'n fân
30ml (2 lwy fwrdd) saws soi
15ml (1 llwy fwrdd) olew sesame
10ml (2 llwy de) 5 sbeis Tsieineaidd
30ml (2 lwy fwrdd) saws tomato
5ml (1 llwy de) darnau bach o tsili sych
30ml (2 lwy fwrdd) sudd ffrwythau
ee oren, afal neu binafal
India-corn bach
Moron bach
Tatws, wedi'u pilio a'u torri'n
ddarnau bach
Pak choi bach

Cig Eidion Cymru o ochr orau'r forddwyd

wedi rhostio mewn dull tsieineaidd gludiog gyda llysiau rhost sur a melys

Dull

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

Cymerwch y cig a'i roi mewn tun
rhostio mawr. Rhowch halen a
phapur arno a thaenu olew sesame
drosto. Rhowch yn y popty a'i
goginio am ¾ yr amser coginio
cywir. Cymysgwch gynhwysion y
saws Tsieineaidd gyda'i gilydd.

50 munud cyn diwedd yr amser
coginio, ychwanegwch y llysiau
(heblaw'r pak choi – ychwanegwch
hwn 10 munud cyn diwedd y
coginio) ar waelod y tun rhostio.

Codwch y sudd dros y cig a'r llysiau
yn y saws. Rhowch y cig yn ôl yn y
popty a chodi'r sudd drosto eto ar ôl
10 munud.

Pan fydd wedi coginio, gadewch i'r
cig orffwys am 10 munud cyn ei
weini. Cerfwich y cig yn dafellau
tenau a'i weini gyda'r llysiau a'r
sudd coginio wedi'i daenu drosto.

Os oes unrhyw fwyd dros ben
mae'n flasus iawn yn oer hefyd
mewn salad neu frechdan.



Ar gyfer
2

Amser coginio
15 munud ac 1 awr o amser
marinadu

Tymheredd
Marc Nwy 4-5, 180°C, 350°F

Cynhwysion
2 stecen syrllwyn, ffolen neu lygad yr
asen o gig eidion Cymru
30ml (2 lwy fwrdd) marmalêd
toriad trwchus
5ml (1 llwy de) oregano wedi sychu
2 ewin garlleg, wedi'u malu'n fân
2.5ml (½ llwy de) pupur Cayenne
45ml (3 llwy de) olew olewydd

250g (8oz) tatws newydd, wedi'u
torri'n dafellau trwchus
5ml (1 llwy de) tsilis coch sych
wedi'u malu
5ml (1 llwy de) sbeis Baharat
15ml (1 llwy fwrdd) olew olewydd

Stêc Syrllwyn Eidion Cymru yn null coginio Ciwba



Dull

Twymwch y popty i Farc Nwy 4-5, 180°C, 350°F. Cymysgwch y marmalêd, oregano, garlleg, cayenne a'r olew gyda'i gilydd yn drwyadl. Rhowch y stêcs i mewn a'u gorchuddio'n dda yn y cymysgedd.

Gorchuddiwch nhw a'u gadael i farinadu am awr yn yr oergell. Rhowch y tafelli tatws mewn tun pobi, taenu'r tsili, sbeis ac olew drostynt a'u troi o gwmpas i'w gorchuddio gyda'r olew. Rhowch y rhain yn y popty am oddeutu 40-50 munud nes bo'r tatws yn frau, crimp ac euraid. Tynnwch y stêcs o'r marinâd a chrafu'r saws i ffwrd – cadwch y saws.

Twymwch y barbeciw neu badell y radell a choginio'r stêcs:

Gwaedlyd - 2 funud bob ochr.

Canolig - 4 munud bob ochr.

Wedi'u coginio'n dda - 6 munud bob ochr.

Twymwch y marinad sydd dros ben yn y ffwrn meicrodon nes bo'n byrlymu'n boeth, neu ei ferwi yn drwyadl am 2 funud mewn sosban.

Gadewch i'r stêcs sefyll am 5 munud cyn eu gweini gyda'r saws poeth, y tatws a salad o ffa du, sibols ac orennau.