

Gwanwyn | Haf

# Cig Oen Cymru

RYSEITIAU TYMHOROL | SYNIADAU



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





## 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 dolen rhwng ansawdd, traddodiadau ac amgylchedd ardal ac, yn achos Cig Oen Cymru, golyga hyn y gallwch fod yn sicr mai dim ond wŷn 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.



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

**Ar gyfer**  
4

**Amser coginio**  
Tua 20 munud

**Cynhwysion**  
450g (1lb) briwrigig oen Cymru och  
5ml (1 llwy de) garam masala neu  
bowdr cyri poethder canolig  
5ml (1 llwy de) powder cwmin  
1 tsili gwyRDD, wedi tynnu'r hadau  
a'i dorri'n fân  
450g (1lb) tatws newydd, wedi'u  
coginio  
3 sibolsyn, wedi'u torri'n fân

1 papaia, wedi'i bilio, tynnu'r hadau  
a'i dorri'n dafellau  
Dyrnaid mawr o ddail sbigoglyys  
bach  
45ml (3 llwy fwrdd) iogwrt naturiol  
15ml (1 llwy fwrdd) jeli mintys  
30ml (2 lwy fwrdd) coriander ffres,  
wedi'i dorri  
Bara naan wedi'i dostio

## Pelenni sbeislyd bach o Gig Oen Cymru gyda salad tatws indiaidd cynnes

### Dull

Mewn dysgl fawr cymysgwch y briwrigig oen, garam masala, cwmin a'r tsili. Siapiwch y gymysgedd mewn oddeutu 20 pelen.

Twymwch y gril. Rhoi 3 pelen ar y tro ar sgiwerau pren wedi'u socian mewn dŵr. Rhowch y pelenni o dan y gril am 12-15 munud gan eu troi'n achlysurol, nes eu bod wedi coginio drwyddynt ac wedi brownio.

Mewn dysgl rhowch y tatws cynnes wedi'u coginio, y sibols, y papaia a'r sbigoglyys.

Cymysgwch yr iogwrt, jeli mintys a choriander gyda'i gilydd.

Rhowch y pelenni sydd ar y sgiwerau ar y ddysgl a thaenu'r dresin iogwrt mintys drostynt.

Gweinwch gyda bara naan wedi'i dostio.



**Ar gyfer**  
2-3

**Amser coginio**  
Tua 20 munud

### **Cynhwysion**

225g (8oz) stêcs coes oen Cymru,  
wedi'u torri'n sribedi tenau  
300g (12oz) pasta lingwini neu  
sbageti  
25g (1oz) menyyn neu olew  
1 ewin garlleg, wedi'i falu'n fân  
1 cenhinen fechan, wedi'i thafellu'n  
denau

50g (2oz) ham Prosciutto neu  
debyg, wedi'i dorri'n fras  
100g (4oz) pys rhewedig wedi  
dadmer  
50g (2oz) caws parmesan wedi'i  
gratio  
Olew olewydd i daenu drosto

## Lingwini Cig Oen Cymru

gyda phys a chennin



### **Dull**

Coginiwch y pasta mewn sosban  
fawr o ddŵr berwedig yn ôl y  
cyfarwyddiadau ar y pecyn.  
Toddwch y menyyn neu olew mewn  
padell fawr.

Ychwanegwch y sribedi oen a'r  
garlleg a'i goginio nes y bo'n frown  
drosto. Ychwanegwch y cennin a  
pharhau i'w coginio nes y byddent  
yn feddal.

Ychwanegwch yr ham, ei gymysgu'n  
dda â'i gilydd a'i goginio am  
2-3 munud. Ychwanegwch y pys yn  
ystod y funud olaf.

Draeniwch y pasta'n drwyadl.  
Ychwanegwch y cymysgedd cig oen  
a'i droi'n dda.

Gweinwch wedi taenu'r pupur du a'r  
caws parmesan drosto ac ysgwyd  
ychydig o olew olewydd drosto.

Gweinwch gyda salad ffres mawr a  
bara crystiog.



### Ar gyfer

4 – mae'n gwneud tua 8 ffriter

### Amser coginio

Tua 20 munud

### Cynhwysion

450g (1lb) briwggig cig oen Cymru coch

Halen a phapur

1 courgette mawr, wedi'i gratio

15ml (1 llwy fwrdd) mintys ffres, wedi'i dorri'n fân

30ml (2 llwy fwrdd) blawd

1 wy, wedi'i guro'n ysgafn

45ml (3 llwy fwrdd) olew llysiâu

### Salsa:

1 india-corn ar y cobyn, gyda'r cnewyll wedi'u torri i ffwrdd a'u ffrio'n ysgafn

10ml (2 llwy de) saws tsili melys

15ml (1 llwy fwrdd) mintys ffres, wedi'i dorri'n fân

Olew olewydd

## Ffriterau Cig Oen Cymru, courgette a mintys

### Dull

Rhowch y briwggig, yr halen a'r pupur, y courgette a'r mintys gyda'i gilydd mewn dysgl fawr a chymysgwch yn dda.

Cymerwch lond llaw o'r cymysgedd a'i siapio'n belen cyn ei wasgu'n fflat mewn siâp ffriter/pati. Rhowch y rhain ar blât, eu gorchuddio a'u rhoi yn yr oergell am oddeutu 10 munud.

Rhowch y blawd ar blât ac wy wedi'i guro ar blât arall. Rhowch y ffriterau yn y blawd yn gyntaf ac yna eu trochi yn yr wy neu ddefnyddio brwsh crwst i frwsio'r wy arnynt.

Twymwch yr olew mewn padell ffrio. Yn ofalus, rhowch 2-3 ffriter ar y tro yn yr olew a'u coginio am 5-8 munud nes byddent yn euraidd, crimp ac wedi'u coginio drwyddynt.

Cymysgwch gynhwysion y salsa gyda'i gilydd. Gweinwch y ffriterau gyda'r salsa a salad tymhorol ffres.



**Ar gyfer**  
4-6

**Amser coginio**  
Tua 20 munud

**Cynhwysion**  
450g (1lb) ysgwydd neu goes cig  
oen Cymru, wedi'i thorri'n ddarnau  
mawr  
15ml (1 llwy de) sbeis Baharat  
Pinsied o sinsir sych  
Sudd a chroen 1 lemwn  
Pinsied o sinamon  
15ml (1 llwy fwrdd) olew olewydd

1 pomgranad, wedi tynnu'r hadau  
Dail salad  
Bara gwastad

## Darnau o Gig Oen Cymru wedi'u coginio yn null y dwyrain canol



### Dull

Rhowch y darnau o gig oen mewn dysgl fawr, ychwanegwch y sbeis, sinsir, lemwn, sinamon ac olew.

Cymysgwch yn drwyadl i orchuddio'r cig. Rhowch orchudd drosto a'i farinadu yn yr oergell am 2-3 awr.

Rhowch y cig ar sgiwerau metel a'u coginio ar farbeciw neu gril sydd wedi'i dwymo o flaen llaw am 10-15 munud nes bo'r cig wedi'i goginio drwyddo.

Gweinwch gyda salad dail cymysg a phomgranad a bara gwastad wedi tostio.

**Ar gyfer**  
2-4

**Amser coginio**  
Tua 20 munud

**Cynhwysion**  
4-6 golwyth lwyn oen Cymru  
250g halwmi, neu gaws caled tebyg  
arall, wedi'i dorri'n 4-6 tafell  
drwchus  
30ml (2 lwy fwrdd) pesto coch  
Olew olewydd  
Halen a phupur du

**Hwmws:**  
400g tun ffacys, wedi'u draenio  
30ml (2 lwy fwrdd) olew olewydd  
Sudd a chroen 1 lemwn  
1 ewin garlleg, wedi'i falu  
Pinsied o bupur Cayenne  
Halen a phupur  
6 olif gwyrdd, wedi tynnu'r cerrig  
a'u torri'n fras

## Golwython Oen Cymru

wedi'u stwffio gyda halwmi a phesto a'u gweini gyda hwmws mât ac olifau a lemwn

### Dull

Rhowch y golwython ar ford, a gan ddefnyddio cylllell finio gwnwch hollt yn ochr y braster ar bob golwyth i greu poced fas.

Cymerwch dafell o gaws a'i roi yn y boced, gyda llwy de o besto. Rhwbiwch y tu allan i bob golwyth gydag ychydig o olew olewydd a halen a phupur.

Rhowch y rhain dan gril parod am 8-10 munud bob ochr nes byddent wedi brownio ac wedi coginio drwyddynt.

Yn y cyfamser, rhowch gynhwysion yr hwmws mewn dysgl. Gan ddefnyddio stwnsiwr tatws neu fforc, gwasgwch y ffacys a chyfuno'r cynhwysion yn fras â'i gilydd. Blaswch i weld a oes digon o halen a phupur, rhowch mewn dysgl a thaenu ychydig mwy o olew a phinsied o bupur Cayenne drosto.

Gweinwch y golwython gyda hwmws, salad a bara pita wedi tostio



**Ar gyfer**  
4-6

**Amser coginio**

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

**Tymheredd**

Marc Nwy 4-5, 180°C, 350°F

**Cynhwysion**

1 goes oen Cymru diasgwrn  
15ml (1 llwy fwrdd) olew olewydd  
1 winwsyn coch, wedi'i dorri'n  
ddarnau  
2 ewin garlleg, wedi'u malu'n fân  
6 olif gwyrdd, wedi tynnu'r cerrig  
a'u torri'n ddarnau  
30g tun o ffiledau ansiofi mewn  
olew, wedi'u draenio a'u torri'n  
ddarnau

1 sbrigyn rhosmari, wedi tynnu'r  
dail a'u torri  
Halen a phupur du  
2 lond dyrnaid o ddail sbigoglys  
bach  
150ml (¼pt) gwin gwyn  
Llinyn ar gyfer clymu neu sgiwerau  
metel

## Coes Oen Cymru wedi'i rhostio a'i stwffio

gyda sbigoglys, olifau, garlleg ac ansiofi



**Dull**

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

Mewn padell, twymwch yr olew ac  
ychwanegu'r winwsyn a'r garlleg.  
Coginiwch yn ysgafn nes byddent yn  
dechrau meddal. Ychwanegwch yr  
olifau, ansiofi a rhosmari, a pharhau  
i'w coginio am 1-2 munud.

Cymerwch y goes oen a'i hagog, yna  
ei rhoi'n weddol wastad ar fwrdd  
torri. Rhowch halen a phupur ar y cig  
ac yna gosod y sbigoglys arno.  
Codwch y cymysgedd winwch  
drosto a rhoio'r cig, os bydd y  
sbigoglys yn syrthio allan, gwrthwch  
e'n ôl i mewn. Clymwch gyda llinyn  
neu defnyddiwch sgiwerau hir.

Rhowch y cig yng ngwaelod padell  
rostio fawr. Arllwyswch y gwin  
drosto, ei orchuddio gyda ffoil a'i  
goginio wedi'i orchuddio am hanner  
yr amser coginio cywir. Tynnwch y  
ffoil (ychwanegwch sblashed arall o  
win), codi'r sudd dros y cig a'i  
goginio am yr amser sy'n weddill.

Gadewch i'r cig orffwys am 10 - 15  
munud cyn ei weini. Gweinwch gyda  
llysiau gwyrdd tymhorol wedi'u  
stemio.

(Gallwch rostio tatws o amgylch y  
cig - byddent yn amsugno rhywfaint  
o'r hylif ond yn grimp ar y top).

