

# Cawl Cig Oen Cymru



Cawl neu botes Cymreig traddodiadol yw lobsgows neu gawl sy'n cael ei wneud gyda Chig Oen Cymru, gwreiddlysiau a chennin. Mae ar ei orau o'i wneud ddiwrnod ymlaen llaw er mwyn caniatáu i'r blasau ddatblygu. Gweinwch gyda bara crystiog a thalp o gaws Caerffili Cymreig Traddodiadol.

**Digon i 4 | Paratoi 30 munud | Coginio 2 awr 30 munud**

## Cynhwysion

800g-1kg ysgwydd neu ganol gwddf Cig Oen Cymru PGI\*, wedi'i dorri'n dalpiau  
2l dŵr  
1 llwy de Halen Môn (PDO)<sup>A</sup>  
Pupur du ffres  
4 taten ganolig, wedi'u plicio a'u torri'n dalpiau 4cm  
3 moronen ganolig, wedi'u plicio a'u sleisio'n gylchoedd 1cm  
1 sweden fach neu hanner un fawr, wedi ei phlicio a'i thorri'n giwbiau 2cm  
3 cenhinen, wedi'u golchi a'u sleisio  
Persli ffres, wedi'i dorri'n fân  
4 talp o gaws Caerffili Cymreig Traddodiadol (PGI)\*

## Dull

- 01** Rhowch y cig oen mewn sosban fawr a thywallt y dŵr drosto. Ychwanegwch halen a phupur a'i ferwi. Trowch y gwres i lawr i fudferwi, ei orchuddio a'i goginio'n ysgafn am tua 2 awr nes bod y cig yn frau.
- 02** Ychwanegwch y gwreiddlysiau a'u coginio am 15-20 munud nes eu bod newydd goginio.
- 03** Ychwanegwch y cennin a'u coginio am 10 munud arall.
- 04** Addaswch y sesnin at eich dant.
- 05** Gadewch y cawl i oeri, dros nos os oes modd.
- 06** Pan fyddwch yn barod i weini, sgimiwch unrhyw fraster oddi ar yr wyneb, tynnwch unrhyw esgyrn o'r cig a'i gynhesu nes ei fod yn chwilboeth.
- 07** Codwch y cawl â llwy i mewn i bowlenni dwfn ac ysgeintio persli ffres drostyn nhw. Gweinwch gyda bara crystiog a thalp o'r caws.



[llyw.cymru/bwydadiodcymru](http://llyw.cymru/bwydadiodcymru)

bwydadiodcymru  
 @bwydadiodcymru  
 bwyd\_a\_diod\_cymru