

# Cawl Cennin a Thatws gyda phlu Bara Lawr, Olew Had Rêp a briwsion Caws Caerffili



Cynhwysion o Gymru sy'n cael eu defnyddio: cennin, tatws, plu bara lawr, olew had rêp, menyf, hufen, caws Caerffili

## Digon i 4

---

### Cynhwysion

60g o fenyn Cymru

3 cenhinen (450g), wedi'u haneru, eu golchi a'u sleisio'n denau

500ml o stoc cyw iâr (neu stoc llysiau)

100ml o hufen (neu laeth)

1 llond llwy de o halen

1 daten bobî fawr wedi'i choginio, gyda'r croen wedi'i dynnu a'r daten wedi'i briwsioni (250g)

1 llond llwy de o blu gwyfnon (bara lawr)

1 llond llwy fwrdd o olew had rêp

50g o friwsion caws Caerffili

---

### Dull

- 01 Toddwch y menyf mewn padell neu sosban fawr. Ychwanegwch y cennin a'u coginio am 7-8 munud ar wres canolig, gan eu troi'n aml, nes eu bod yn feddal ond heb eu lliwio.
- 02 Ychwanegwch y stoc a'i fudferwi.
- 03 Ychwanegwch yr hufen, yr halen a'r tatws a'u cynhesu am funud neu ddwy arall.
- 04 Defnyddiwch flendiwr llaw neu rhowch mewn peiriant blendio nes bod y gymysgedd yn llyfn.
- 05 Rhannwch y cawl rhwng pedair powlen, taenwch y gwyfnon dros y cawl, diferwch ychydig bach o'r olew drosto a thaenwch y briwsion caws ar ei ben.

[llyw.cymru/bwydadiodcymru](http://llyw.cymru/bwydadiodcymru)  
[@bwydadiodcymru](https://www.instagram.com/bwydadiodcymru)

---