

Cawl pannas, afal a seidr



Mae'r sinsir ffres yn rhoi mymryn o sbeis i'r cawl cysurlon hwn, ac mae ychwanegu seidr penigamp o Gymru yn cyd-fynd yn wych â melyster yr afalau.

Ar gyfer 4 | Paratoi 15 munud | Coginio 30 munud

Cynhwysion

2 lwy fwrdd o olew olewydd
1 winwnsyn bychan, wedi'i bilio a'i dorri'n fân
darn 2.5cm o sinsir ffres, wedi'i bilio a'i gratio'n fân
1 llwy de o bowdr cwmin
1 llwy de o bowdr tyrmeric
500g o bannas wedi'u pilio a'u torri'n fras
1 afal coginio canolig i fawr (tua 200g), wedi'i bilio, tynnu'r canol a'i dorri'n fras
1 litr o stoc llysiau neu 750ml o stoc llysiau a 250ml o seidr o Gymru*
halen môr Halen Môn^Δ a phupur du

Dull

- 01 Cynheswch yr olew olewydd mewn sosban ganolig ei maint dros wres canolig i isel. Pan fydd yr olew'n boeth, ychwanegwch yr winwnsyn a'r sinsir a'u ffrio'n ysgafn am 5 munud tan y byddan nhw'n feddal.
- 02 Rhowch y cwmin a'r tyrmeric yn y badell a ffriwch am funud arall er mwyn rhostio'r sbeisys a rhyddhau eu haroglau da.
- 03 Ychwanegwch y pannas a'r afal, rhowch dro da i bopeth a thywallt y stoc a'r seidr i mewn. Dewch â'r cyfan i'r berw, trowch y gwres i lawr a mudferwi'r cymysgedd am 20 munud, tan y bydd y pannas a'r afal yn feddal iawn. Ychwanegwch halen a phupur i roi blas.
- 04 Rhowch y cawl drwy'r prosesydd tan y bydd yn llyfn ac yn hufennog.
- 05 Cynheswch y cawl eto cyn ei weini os bydd angen.

