

Cig eidion Cymreig gydag oren a sinsir



Dyma swper sydyn a blasus ar gyfer ganol wythnos.

Ar gyfer 2 | Paratoi 10 munud + 20 munud i fwydo | Coginio 15 munud

Cynhwysion

1 oren, croen a sudd
1 llwy fwrdd mêl
1 llwy fwrdd saws soi tywyll
250g stecen ffolen Gymreig*
1 llwy fwrdd olew llysieuol
1 winwysyn coch bach, wedi'i blicio a'i dorri'n sribedi
5cm sinsir ffres, wedi'i blicio a'i dorri i sribedi tenau
2 ewyn garlleg
6 deilen cavolo nero (bresych du) wedi'u torri'n fân
¼ bresychen Savoy

Dull

- 01 Torrwrch sribedi tenau o'r oren gyda theclyn 'zester' a rhowch i'r naill ochr. Gwasgwch sudd o'r oren a'i roi mewn powlen gyda'r mêl a'r saws soi.
- 02 Torrwrch y braster oddi ar y stêc a'i dorri yn sribedi a rhowch yn y cymysgedd sudd oren i fwydo am o leiaf 20 munud. Gallwch adael dros nos yn yr oergell os dymunwch.
- 03 Twymwch yr olew mewn woc dros wres cymhedrol ac ychwanegwch y winwys, sinsir, garlleg a phinsiad o halen a'u coginio am 5 munud gan gadw i'w troi.
- 04 Ychwanegwch y stêc (heb yr hylif) a'i droi ffrïo am 3-4 munud cyn ychwanegu'r dail bresych a'u coginio am ddwy funud.
- 05 Arllwyswch yr hylif sudd oren dros y cyfan a'i ferwi dros wres uchel nes y bydd yn dechrau caramleiddio. Gweinwch gyda reis wedi berwi neu nwdls gyda'r sribedi croen oren dros ei ben.

