

Cyw Iâr Rhuddem*

Amser paratoi: 10 munud Amser coginio: 60 munud



4-6



10



Cynhwysion

4 brest cyw iâr canolig heb fraster, wedi'u torri'n dameidiau bychan

2 nionyn, wedi'u torri'n fân

2 lwy de o biwri garleg neu 2 ewin garleg, wedi'u torri'n fân

1 pupur coch, yr hadau wedi'u tynnu, a'r pupur wedi'i dorri'n fân

1 llwy de o bowdwr cyri

1 lwy de o baprica

300g / 11 owns o passata (tomatos wedi eu hidlo) neu

1 tun 295g / 10.4 owns o gawl cyddwys

1 tun / 410g / 14 owns o ffacbys gwyrdd, wedi eu draenio a'u golchi

400ml / 15fl owns hylifol / ¾ peint o ddŵr oer

Coriander wedi ei dorri fel garnais (dewisol)



Prif Brydau

Dull – Yn y popty

Twymwch y popty i 180°C / Nwy Marc 4

- Rhowch y cyw iâr a'r llysiau mewn dysgl sy'n gallu dal gwres. Taenwch fymryn o bowdwr cyri, paprica a phiwri garleg drosto
- Ychwanegwch y cawl cyddwys neu passata, ffacbys gwyrdd a dŵr oer. Trowch y cyfan yn dda i gymysgu'r holl gynhwysion â'i gilydd
- Rhowch o yn y popty am 50 – 60 munud
- Gweinwch gyda bara naan (gweler yr adran Seigiau a Danteithion Sawrus) neu fara gwyn/brown

* Addaswyd o Focus On Food

Method – Hob cooking

- Ffriwch y cyw iâr, nionod, garleg a phapur yn ysgafn, heb fraster
- Pan fydd y cyw iâr yn frown, ychwanegwch weddill y cynhwysion
- Gadewch iddo fudferwi am 15 – 20 munud



Gair o Gyngor!
Cyflwyniad gwych
i gyri i'r
teulu cyfan