

Cyri Cyw Iâr â Ffrwythau

Amser paratoi: 15 munud Amser coginio: 45 munud



Cynhwysion

1 llwy fwrdd o olew llysiau

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

1 nionyn, wedi'i dorri

½ llwy de o sinamon

½ llwy de o dyrmerig

1 llwy de o bowdwr cyri

25g / 1 owns o flawd plaen

150ml / 5 owns hylifol / ¼ peint o stoc cyw iâr isel mewn halen

275ml / 10 owns hylifol / ½ peint o lefrith hanner sgim

1 afal coginio, wedi'i greiddio a'i dorri

1 tun bychan / 225g / 8 owns o binafal wedi'i dorri, mewn sudd

1 llwy fwrdd o syltanas



Dull.

- Mewn padell ffrio fawr, ychwanegwch yr olew, a phan fydd yn boeth, ychwanegwch y cyw iâr a'i goginio nes bydd yn wyn
- Ychwanegwch y nionyn a choginio am 2-3 munud
- Ychwanegwch y sinamon, y tyrmerig a'r powdwr cyri, a'i droi
- Ychwanegwch y blawd, y stoc a'r llefrith, a'i droi
- Ychwanegwch yr afal, y binafal (a'r sudd), y syltanas, a'i droi
- Gadewch iddo fudferwi am 35 munud

- Gweinwch gyda bara naan (gweler yr adran Seigiau a Danteithion Sawrus) neu reis brown / basmati
- Os byddwch yn ei weini gyda reis, dilynwch y cyfarwyddiadau ar y paced



Gair o Gyngor!
I arbed arian, defnyddiwch hanner y cyw iâr uchod ac ychwanegwch dun o ffacbys