

# Saig Selsig

Amser paratoi: 15 munud Amser coginio: 30 munud



4-5



8-10



## Cynhwysion

6 selsig (unrhyw fath yn cynnwys rhai llysieuol)

1 nionyn, wedi'i dorri

450g / 1 pwys o gymysgedd o lysiau fel moron, pys, helogan, india corn, madarch, corbwmpen, pupur, wedi'u torri'n dameidiau bychan - neu baced mawr o lysiau cymysg wedi rhewi

1 tun bychan / 200g / 7 owns o ffa pob  
1 tun mawr / 400g / 14 owns o domatos wedi'u torri

275ml / 10 owns hylifol / ½ peint o ddŵr

1 dymaid o basta sych / 75g / 3 owns – rhowch gynnig ar siapiau bychan neu spaghetti wedi torri

1 ciwb stoc isel mewn halen (heb hylif), wedi'i falu'n fân



## Method.

- Pigwch y selsig â fforc a'u grilio'n ysgafn. Pan fydd y selsig wedi dechrau troi'n frown, tynnwch nhw o'r gridyll a thorri pob un yn dri darn
- Rhowch yr holl lysiau a'r darnau selsig mewn padell fawr nad yw'n glynu a'u coginio nes bydd y nionod yn dechrau troi'n frown (5-10 munud)
- Ychwanegwch y ffa, y tomatos, y dŵr a'r pasta. Malwch y ciwb stoc i mewn iddo. Gorchuddiwch y badell â chaead a choginio'n ysgafn am oddeutu 30 munud neu nes bydd y pasta'n feddal
- Neu, gallwch beidio â chynnwys y pasta a'i weini gyda thaten trwy'i chroen

**Oeddech chi'n gwybod?**

Mae selsig o ansawdd da yn cynnwys tua 70% o gig – darllenwch y labeli neu holwch eich cigydd lleol am fwy o wybodaeth

