

# EIN HOFF RYSEITIAU

Nid llyfr coginio proffesiynol mo hwn, ond yn hytrach rhai ryseitiau rydyn ni'n eu hoffi yn UMyDDS.

Rydym wedi cynnwys rhai pethau sylfaenol ar gyfer pobl sy'n llai hyderus wrth goginio.

Ar gyfer rhai ryseitiau, rydym hefyd wedi cynnwys canllaw prisiau sy'n dangos yn fras faint mae hyn yn ei gostio ar gyfer pob person. Mae hyn yn dangos faint rhatach yw paratoi rhywbeth eich hun, o'i gymharu â phrynu pryd parod neu gael tecawê.

Mae'r mwyafrif o'r ryseitiau hyn yn llysiuol, ond gellir eu haddasu'n hawdd i fod yn fegan, neu gallwch ychwanegu eich hoff gig.

Gobeithio y gwnewch chi fwynhau.



# Cynnwys

## 3-4. Hanfodion Coginio

### Cawl Cymysg

6. Cawl Cennin A Thatws
7. Cawl Sbeislyd Corbys A Sgwas Cnau-menyn
8. Cawl Nwdls
9. Cawl Traddodiadol

## Prif Brydau

11. Pasta Llysiau Wedi'i Bobi
12. Paella Llysiau
13. Cyri Ffacbys A Phaneer
14. Tsili 3 Math O Ffa
15. Tro Ffrïo
16. Pastai'r Bugail
17. Lasange Llysiau
18. Cyri Tsieineaidd
19. Pasta Cyw Iâr Pesto

## Byrbrydau / Bwydydd Ysgafn

21. Tosti Caws Anhygoel
22. Baguette Pizza
23. Ffa Ar Dost Anhygoel
24. Bruschetta

## Seigiau Ychwanegol

26. Salad Ffa
27. Guacamole
28. Colslow
29. Salad Tatws

# Hanfodion Coginio 1

Ydy fy nghyw iâr wedi coginio'n iawn? Dylai sudd sy'n dod allan o gyw iâr wedi'i goginio fod yn glir. Dylai'r holl gig fod yn wyn ac NID yn binc.

Sut i goginio reis: rinsiwch y reis o dan ddŵr oer nes bod y dŵr sy'n dod oddi arno'n glir. Gorchuddiwch â dŵr a'i ferwi. Arllwyswch y dŵr sydd dros ben a'i rinsio unwaith eto â dŵr poeth cyn ei weini.

Paratoi ar gyfer Pryd. Prynwch y cynhwysion ar gyfer ryseitiai penodol i gadw cost yn isel ac osgoi gwastraff. Hefyd rhannwch y bwyd allan er mwyn osgoi gorfwyta.

Sut i botsio ŵy: defnyddiwch sosban fach neu badell ffrio a rhwch digon o ddŵr berwedig i orchuddio'r ŵy. Ychwanegwch finegr gwin-gwyn a'i droi. Craciwch yr ŵy i'r dŵr a'i adael i goginio nes bod y gwynwy'n edrych yn solet.

Berwi dŵr: peidiwch â berwi mwy nag sydd ei angen arnoch chi ar gyfer eich pasta neu'ch paned. Mae berwi mwy o ddŵr na'r hyn sydd ei angen yn un o'r enghreifftiau mwyaf o wastraff ynni.

Storio jariau a sawsiau: unwaith y cânt eu hagar, mae angen storio jariau a sawsiau yn yr oergell. Gallwch wirio a yw jar wedi'i agor trwy wasgu'r 'popper' ar ben y caead.

Cadw sosbenni'n lân Gwnewch yn siŵr eich bod nid yn unig yn golchi'r tu mewn, ond hefyd y tu allan a'r handlen. Mae glanhäwr yn hanfodol i olchi olew.

Os ydych chi'n cynhesu gormod o olew, arllwyswch y gormodedd i mewn i gynhwysydd sy'n gallu dal gwres a'i storio (gyda chaead arno) nes i chi goginio nesaf.

# Hanfodion Coginio 2

Am wneud i bryd bara'n hirach? Ychwanegwch dun o ffa i'w swmpio allan. Neu, ychwanegwch ychydig o stoc a'i droi'n gawl

Sut i ddyrannu reis: mae un llond llaw o reis yn ddigon i un person.

Wrth ddefnyddio'r ffwrn mae'n bwysig ei chynhesu ymlaen llaw. Fel arfer mae 15-20 munud yn ddigon o amser i gyrraedd y tymheredd llawn. Mae'n syniad da troi'r ffwrn ymlaen tra byddwch yn casglu'r cynhwysion ynghyd a pharatoi eitemau ar gyfer y ffwrn.

Sut i ddyrannu pasta: mae un llond llaw o basta sych yn ddigon i un oedolyn.

Mae'n bwysig cadw llygad ar y bwyd tra'i fod yn y ffwrn; peidiwch â defnyddio'r canllaw ar gyfer amseru yn unig - gwiriwch fod bwyd wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd ac yn chwilboeth cyn ei fwyta.

Mae paratoi bwyd mewn swmp yn arbed amser ac arian. Dyrannwch i gynwysyddion y gallwch eu rhewi, ac yna eu rhoi yn y ffwrn ficrodon ar gyfer pryd cyflym, iach.

Sut i storio bara: cadwch fara mewn cynhwysydd wedi'i selio, mewn amgylchedd oer, sych - NID yr oergell. Er mwyn iddo bara'n hirach gellir rhewi bara a'i ddefnyddio yn ôl yr angen.

Peidiwch â thafllu llysiau i ffwrdd dim ond oherwydd eu bod wedi mynd y tu hwnt i'w dyddiad defnyddio. Canllawiau yn unig yw'r dyddiadau hyn, gwiriwch llysiau am lwydni neu arwyddion eraill eu bod wedi difetha cyn eu bwyta.



Cawl Cymysg

## CAWL CENNIN A THATWS

- Toddwch y menyn mewn sosban fawr, dros wres canolig
- Ychwanegwch y llysiau a'u coginio, gan eu troi'r aml am 2-3 munud, nes eu bod wedi meddalau ychydig
- Arllwyswch y stoc i mewn a'i ferwi
- Gostyngwch y gwres, gorchuddiwch y sosban a'i adael i fudferwi am 15 munud, gan ei droi'n achlysurol
- Tynnwch y sosban oddi ar y gwres a'i gadael i oeri ychydig
- Gan ddefnyddio cymysgydd llaw, cymysgwch y cawl nes ei fod yn llyfn. Neu gallwch arllwys y cyfan i brosesydd bwyd, ei gymysgu, ac yna'i roi'n ôl yn y sosban.
- Rhowch y sosban yn ôl ar y gwres ac ychwanegwch bupur a halen fel sydd angen

### Amrywiadau:

Gellir addasu faint yn union o datws a chennin a ddefnyddir yn ôl yr hyn sydd gennych chi a'ch dewis personol.

Gallwch hefyd beidio â'i or-gymysgu am gawl trwchus a blasus.

Digon i: 4-6

### Cynhwysion:

55g menyn

1 winwnsyn - wedi'i dorri'n ddarnau bach

3 chennin - wedi'u sleisio'n denau

225g tatws - wedi'u plicio a'u torri'n giwbiau 2cm

850ml (1½ peint) stoc llysiau

Halen a phupur i flasau

### Hintiau handi:

Gallwch weini'r cawl gyda llond llwy o hufen a thipyn o sifys wedi'u torri'n fân.

Rwy'n hoffi cymysgu Boullion a chiwb stoc llysiau.

50c y  
pen



# CAWL SBEISLYD CORBYS A SGWASH CNAU-MENYN

- Cynheswch yr olew mewn sosban fawr dros wres canolig
- Ffriwch y winwns gyda phinsied o halen am 7 munud, neu nes eu bod wedi meddalu ac yn dechrau caramelleiddio
- Ychwanegwch y garlleg, y tsili a'r powdr masala, a'u coginio am 1 funud yn fwy, ac yna ychwanegwch y sgwash a'r corbys a'u cymysgu'n dda
- Arllwyswch y stoc drosto a'i sesno i flasau. Dewch â'r cyfan i'r berw, yna gostyngwch y gwres nes ei fod yn mudferwi ac yna'i goginio, wedi'i orchuddio, am 25 munud neu nes bod y sgwash yn feddal.
- Cymysgwch y cawl â chymysgydd llaw nes ei fod yn llyfn, yna ei sesno i flasau. (I'w rewi, gadewch iddo oeri yn llwyr a'i drosglwyddo i fagiau mawr ar gyfer y rhewgell.)
- Ychwanegwch y dail coriander at y gymysgedd a gweinwch y cawl mewn bowlenni.

## Amrywiadau:

Ychwanegwch fwy neu lai o sbeis fel y mynnwch. Ychwanegwch fwy o stoc i greu cawl teneuach a fydd yn para ychydig yn hirach.

Digon i: 4-6

## Cynhwysion:

2 winwnsyn (wedi'u torri'n fân)

2 ewin garlleg (wedi'i falu)

¼ llwy de o bowdr tsili poeth

1 llwy fwrdd o bowdr gara masala

1 sgwash cnau-menyn, wedi'i blicio a'i dorri'n ddarnau 2cm

100g corbys coch sych

1l stoc llysiâu poeth

1 bwnsiad bach o goriander, gyda'r dail wedi'u torri'n fân

Halau a phapur i flasau

## Hintiau handi:

Rwy'n hoffi cymysgu Boullion a chiwb stoc llysiâu. Ychwanegwch crème fraîche a choriander ychwanegol ar ben y cawl i'w weini.



# CAWL NWDLS

- Rhowch y nwdls a'r stoc mewn sosban fawr a'i fudferwi.
- Ychwanegwch y powdr / pâst cyri a'r pys.
- Daliwch ati i'w droi a gadael iddo fudferwi nes bod y nwdls wedi'u coginio.
- Seshwch, ac mae'n barod i'w weini.

## Amrwyiadau:

Gallwch ychwanegu beth bynnag rydych chi'n ei hoffi at y gymysgedd: cig, india-corn, winwns, a.y.b.

## Digon i: 2

### Cynhwysion:

500ml stoc llysiau

1 dogn o nwdls sych

Llund llaw o bys wedi'u rhewi

1 llwy fwrdd o bâst / powdr cyri

### Hintiau handi:

Rwy'n hoffi cymysgu Boullion a chiwb stoc llysiau.

Wrth sesno, mae'n syniad ychwanegu olew sesame a saws soi.





# CAWL TRADDODIADOL

- Torrwch yr holl llysiau yn ddarnau bach, tua'r un maint
- Ffriwch y winwns a'r cennin dros wres canolig nes eu bod yn feddal
- Rhowch yr holl llysiau mewn sosban fawr, ac arllwyswch y stoc drostyn nhw
- Rhowch gaead ar y sosban a gadael y cyfan i fudferwi nes bod y llysiau i gyd wedi'u coginio - tua 30 munud

## Amrwyiadau:

Ychwanegwch pa bynnag llysiau rydych chi'n eu hoffi at hyn; mae'n ffordd wych o ddefnyddio llysiau sydd gennych chi yn y tŷ. Gallwch hefyd ychwanegu unrhyw gig sydd gennych at y gymysgedd; mae cig oen yn arbennig o boblogaidd.

**Digon i: 4**

## Cynhwysion:

2 litr stoc llysiau

2 foronen

¼ rwden / erfinen

2 pannas

1 daten fawr

1 winwnsyn brown

1 genhinen

## Hintiau handi:

Rwy'n hoffi cymysgu *Boullion* a chiwb stoc llysiau. Ychwanegwch ychydig o saws mintys ar ben y cawl. Gweinwch gyda darn o gaws. Rhowch y cynhwysion mewn sosban goginio araf yn y bore, a bydd yn barod ar gyfer amser swper.

Prif Brydau

---

# PASTA LLYSIAU WEDI'I BOBI

- Torrwch yr holl lysiau yn ddarnau tua'r un faint
- Ffriwch y winwns a'r cennin dros wres canolig nes eu bod yn feddal
- Ychwanegwch y garlleg a'r llysiâu sy'n weddill, a daliwch i'w droi dros wres canolig am 5 munud
- Ychwanegwch y tomatos wedi'u torri, y pasata a'r perlysiâu a'u gadael i fudferwi am 5 munud arall
- Ychwanegwch y pasta ac arllwyswch y gymysgedd i ddysgl y gallwch ei gosod yn y ffwrn
- Pobwch yn y ffwrn am 20 munud ar wres canolig

## Amrywiadau:

Gallwch ychwanegu beth bynnag yr ydych yn ei hoffi at hyn: cig, india-corn, brocoli, a.y.b. Defnyddiwch ba bynnag fath o basta sydd gennych yn y tŷ: penne, twirl ...

Digon i: 4

## Cynhwysion:

4 dogn pasta wedi'i goginio

1 pupur coch neu felyn

½ corbwmpen mawr

1 winwnsyn coch

3 ewin garlleg mawr

4 madarch

1 tun tomatos wedi'u torri'n fân

250ml pasata

3 llwy de o berlysiâu cymysg Eidalaid

1 llwy de naddion tsili

## Hintiau handi:

Rhowch gaws ar ei ben cyn pobi.



£1 y pen

# PAELLA LLYSIAU

- Pliciwch y winwns a'r garlleg a'u torri'n fân, wedyn eu ffrio'n ysgafn dros wres canolig
- Ychwanegwch y sbeisys a'u cymysgu
- Ychwanegwch y sgwash cnau-menyn, moron, boullion a'r reis a'i droi
- Arllwyswch 1 litr o ddŵr berwedig drosto a daliwch ati i'w droi nes bod yr holl ddŵr wedi'i amsugno i'r gymysgedd
- Sesnwch i flasau

## Amrwyiadau:

Gallwch ychwanegu beth bynnag rydych chi'n ei hoffi at y gymysgedd: cig, india-corn, unrhyw lysiau sydd gennych chi.

## Digon i: 2

### Cynhwysion:

½ sgwash cnau-menyn mawr

1 winwnsyn brown

3 ewin garlleg

1 foronen fawr

2 ddogn o reis sych (wedi'i olchi eisoes)

2 llwy de cwmin

½ llwy fwrdd paprika wedi'i fygu

2 llwy de o berlysiâu Eidalaid

3 llwy de powdr *boullion*

Ychwanegwch halen a phupur i flasau

### Hintiau handi:

Storiwch fwyd dros ben yn yr oergell a'i ddefnyddio fel sail i salad.



# CYRI FFACBYS A PHANEER

- Torrwch y paneer yn giwbiau 1cm, tywalltwch ychydig o olew a phupur du drostynt, wedyn rhostiwch yn y ffwrn ar wres uchel nes y byddant yn dechrau brownio
- Yn y cyfamser ffrïwch y winwns ar wres canolig, yna ychwanegwch y powdr cyri, garlleg ac ychydig o ddŵr
- Pan fydd y dŵr wedi anweddu, ychwanegwch domatos a mudferwi'r gymysgedd am ychydig
- Ychwanegwch y paneer ar ôl ei goginio a'r ffacbys (os yw'n rhy sych, ychwanegwch ychydig mwy o ddŵr)
- Mudferwch am 15 munud, gan ei droi o bryd i'w gilydd

## Amrwyiadau:

Gallwch ychwanegu neu adael allan cynhwysion fel y mynnwch - ei wneud yn gwbl llysieuol, ychwanegu cig, amnewid y sbeisys a.y.b. Os na allwch ddod o hyd i paneer, mae halloumi yn gwneud y tro'n iawn. Gallwch chi newid y gymhareb ffacbys i paneer, a hefyd ychwanegu mwy i'w swmpio allan er mwyn iddo bara'n hirach.

Digon i: 2-4

## Cynhwysion:

- 1 tun ffacbys
- 1 tun tomatos wedi'u torri'n fân
- 1 pecyn o paneer
- 1 llwy de powdr / pâst cyri (mor boeth ag y dymunwch)
- 1 winwnsyn - wedi'i dorri'n fân
- 3 ewin garlleg - wedi'u torri'n fras

## Hintiau handi:

Gweinwch gyda reis, naan a siytrni mango. Gallwch hefyd ei weini gyda moron a hadau mwstard wedi'u ffrio'n ysgafn mewn olew gydag ychydig o tsili. Ychwanegwch lond llaw o bys at y reis wrth ei goginio.



# TSILI 3 MATH O FFA

- Finely chop onion and garlic and fry over a medium heat until soft and golden brown
- Add herbs and spices and stir
- Add beans and mix together
- Add chopped tomatoes, passata and paste and stir, allowing to simmer
- Leave the mixture to simmer, stirring regularly
- While simmering add the bbq sauce and balsamic vinegar
- Simmer until reached desired consistency - usually about 15 minutes

## Variations:

Have with rice, make into a burrito, top tortilla crisps to make machos, have on a jacket potato, on it's own in a bowl... the possibilities are endless.

Add whatever beans you like and adjust spices to your preference. Some people like to add dark chocolate.

**Digon i: 4-6**

## Cynhwysion:

2 winwnsyn (1 coch, 1 brown)

3 ewin garlleg

1 tun ffa Ffrengig, ffa du, ffa canollini

1 tun tomatos wedi'u torri'n fân

250ml passata

1 llwy fwrdd o bâst tomato

1/2 llwy fwrdd o finegr balsamig

1 llwy fwrdd o saws Bbq

Cymysgedd ar gyfer y tsili (cwmin, paprica wedi'i fygu, halen, pupur, oregano, powdr tsili)

## Hintiau handi:

Gweinwch gyda reis, guacamole a cholslo.



£1 y pen



## TRO FFRÏO

- Gyda'r wok ar wres canolig-uchel, ychwanegwch y llysiau i gyd a daliwch ati i droi am ychydig o funudau
- Ychwanegwch y sinsir, tsili, saws soi ac olew sesame a'i droi am funud arall
- Ychwanegwch y nwdls wedi'u coginio a 3 llwy fwrdd o ddŵr, a daliwch ati i droi nes bod y dŵr wedi anweddu

### Amrwyiadau:

Gallwch ychwanegu beth bynnag rydych chi'n ei hoffi at y gymysgedd: cig, india-corn, *mange tout*, a.y.b.

### Digon i: 2

### Cynhwysion:

2 dogn pasta wedi'i goginio

1 winwnsyn brown - wedi'i dorri

½ pupur coch - wedi'i dorri'n sribedi

¼ broccoli - wedi'i dorri'n ddarnau bach

½ moronen - wedi'i dorri'n sribedi tenau iawn

1 llwy de o sinsir wedi'i dorri'n fân

1 llwy de o naddion tsili neu tsili wedi'i dorri'n ffres

4 llwy de saws soi tywyll

1 llwy de o olew sesame

### Hintiau handi:

Peidiwch â gor-goginio'r llysiau, rydych chi am iddyn nhw fod yn weddol grensiog.



# PASTAI'R BUGAIL

- Ffriwch y winwns nes eu bod yn euraidd.
- Ychwanegwch y moron a'r rhan fwyaf o'r teim, gan gadw ychydig bach at yn nes ymlaen.
- Arllwyswch y gwin coch, 150ml o ddŵr a'r tomatos wedi'u torri, yna malwch y ciwbiau stoc llysiau i mewn i'r gymysgedd a mudferwi'r cwbl am 10 munud.
- Ychwanegwch y corbys gwyrdd, gan gynnwys y sudd, at y gymysgedd, yna eu gorchuddio a'u mudferwi am 10 munud arall nes bod y moron yn dal i fod ychydig yn grensiog a bod y corbys yn feddal.
- Yn y cyfamser, berwch y tatws melys am 15 munud nes eu bod yn dechrau meddal, eu draenio'n dda, yna eu stwnsio gyda'r menyn a'u sesno i flasau.
- Rhowch y gymysgedd sy'n cynnwys y corbys mewn dysgl bastai, a rhowch y stwnsh ar ei ben. Rhowch y caws wedi'i gratio a'r teim ar ben y cyfan. *Nawr gall y pastai gael ei orchuddio a'i oeri am 2 ddiwrnod, neu ei rewi am hyd at fis.*
- Cynheswch y ffwrn i 190C / 170C trydan - nwy 5. Coginiwch am 20 munud os ydych chi'n ei goginio ar unwaith, neu am 40 munud os yw wedi bod yn yr oergell, nes bod y caws wedi toddi'n euraidd a bod y cyfan wedi'i boethi'r holl ffordd drwodd.

Amrwyiadau:

Gallwch ychwanegu llysiau gwahanol at y gymysgedd, yn dibynnu ar yr hyn sydd gennych.

Digon i: 4

## Cynhwysion:

1 winwnsyn mawr - wedi'i dorri'n fân

2 foronen fawr - wedi'u torri'n ddarnau maint ciwb siwgr

2 lwy fwrdd o deim - wedi'i dorri

200ml gwin coch

1 tun 400g o domatos wedi'u torri'n fân

2 giwb stoc llysiau

Tun 410g o gorbys gwyrdd

950g tatws melys - wedi'u plicio a'u torri'n dalpiâu

25g menyn

85c caws Cheddar aeddfed llysieuol, wedi'i gratio

## Hintiau handi:

Gweinwch gyda brocoli.



# LASANGE LLYSIAU

- Poethwch y ffwrn ymlaen llaw i 180°C / nwy 6. Rhowch y pupurau, y corbwmpen a'r tatws melys mewn dysgl bobî fawr. Diferwch 2 lwy fwrdd o olew drostynt, sesnwch â halen a phupur a chymysgwch nhw gyda'i gilydd. Rhostiwch am 30 munud, nes eu bod yn feddal ac wedi dechrau brownio.
- Tra bod y llysiau'n rhostio, ffrîwch y winwnsyn yn ysgafn am 5 munud, gan ei droi'n rheolaidd.
- Ychwanegwch y tsili a'r garleg a'u coginio am ychydig eiliadau yn fwy.
- Ychwanegwch y tomatos, sesnin Eidalaid a chiwb stoc wedi'i falu at y gymysgedd. Arllwyswch y dŵr drosto a'i fudferwi'n ysgafn. Coginiwch am 10 munud, gan ei droi yn rheolaidd. Rhowch o'r neilltu.
- Ar gyfer y saws caws, rhowch y blawd, y menyn a'r llaeth mewn sosban fawr a'u gosod dros wres canolig. Chwisgiwch yn gyson gyda chwisg fawr nes bod y saws wedi tewhau ac yn llyfn. Ychwanegwch oddeutu dwy ran o dair o'r cawsiau a'u sesno i flasau.
- Tynnwch y llysiau allan o'r ffwrn a'u hychwanegu at y sosban gyda'r saws tomato. Sesnwch gyda halen a thipyn go lew o bupur du wedi'i falu.
- Rhowch draean o'r gymysgedd llysiau dros waelod dysgl lasagne 2½ - 3 litr a'i orchuddio ag un haen o lasagne. Rhowch draean arall o'r gymysgedd llysiau ar ei ben (peidiwch â phoeni os nad yw'n gorchuddio'n wastad) ac ail haen o lasagne.
- Arllwyswch ychydig llai na hanner y saws caws drosto a rhowch y gymysgedd llysiau sy'n weddill yn ofalus ar ei ben. Gorffennwch gyda haen olaf o lasagne a gweddill y saws caws. Rhowch y caws sydd ar ôl dros y top.
- Pobwch am 35-40 munud, neu nes bod y pasta wedi meddalu a bod y caws yn troi'n frown euraidd ac yn byrlymu.
- Gadewch i sefyll am 5 munud cyn ei dorri, er mwyn caniatáu i'r llenwad setlo.

Digon i: 6

## Cynhwysion:

2 pupur melyn neu goch - wedi'u torri'n ddarnau 2cm

1 corbwmpen - wedi'i dorri'n ddarnau 2cm

1 daten felys fawr - wedi'i phlicio a'i thorri'n ddarnau tua 2cm

1 winwnsyn mawr - wedi'i dorri'n fân

½ llwy de o naddion tsili sych

2 ewin garleg - wedi'i falu

2 dun x 400g o domatos wedi'u torri'n fân

2 lwy de o sesnin Eidalaid neu oregano sych

1 ciwb stoc llysiau

200ml / 7fl oz dŵr oer

9-10 tafell o lasagne sych

Ychwanegwch halen a phupur i flasau

## Ar gyfer y saws caws

75g / 2½ owns blawd plaen  
75g / 2½ owns menyn,  
wedi'i dorri'n giwbiau  
750ml / 1¼ pint o laeth  
hanner-sgim neu laeth  
llawn  
125g / 4½ owns caws  
Cheddar aeddfed, wedi'i  
gratio'n fras  
75g / 2½ owns caws  
mozzarella wedi'i gratio'n  
barod, neu Cheddar  
ychwanegol

## Hintiau handi:

Ychwanegwch gél neu sbigoglys at y gymysgedd.  
:  
Ychwanegwch pa bynnag llysiau rydych chi'n eu hoffi at hyn; mae'n ffordd wych o ddefnyddio llysiau sy'n weddill gennych chi yn y tŷ.

# CYRI TSIEINEAIDD

- Golchwch a sleisiwch y madarch
- Pliciwch a thorrwch y winwns yn dalpiau bras
- Ffrïwch y winwns a'r cennin dros wres canolig nes eu bod yn feddal
- Ychwanegwch y pâst cyri a'r pys, ac arllwyswch ½ peint o ddŵr drosto
- Mudferwch y gymysgedd a'i droi nes bod y saws yn tewhau i'r trwch a ddymunir

Amrwyiadau:

Gallwch ychwanegu neu adael allan pa bynnag lysiau neu gig rydych chi'n eu hoffi. Mae cyw iâr, mange tout, brocoli a moron i gyd yn bethau y gallwch chi eu hychwanegu.

Digon i: 1

## Cynhwysion:

3 madarch bach

½ winwnsyn brown

Llund llaw o bys wedi'u rhewi

1 llwy fwrdd o bâst cyri Tsieineaidd

## Hintiau handi:

Pâst Cyri Tsieineaidd Goldfish yw'r gorau. Gweinwch ar ben reis wedi'i ferwi.

# PASTA CYW IÂR PESTO

- Torrwch y winwnsyn yn ddarnau bach a'u ffrio mewn ychydig bach o olew
- Torrwch y cyw iâr a'i ychwanegu at y badell gyda halen a phupur (coginiwch nes ei fod yn frown)
- Coginiwch y pasta mewn sosban ar wahân
- Unwaith y bydd wedi'i goginio, draeniwch y pasta ac ychwanegwch weddill y cynhwysion.
- Cymysgwch y cyfan gyda'i gilydd ac rydych chi'n barod i'w weini.

## Amrwyiadau:

Mae hyn yn eithaf amlbwrpas: gallwch hepgor y cyw iâr, ychwanegu india-corn, ychwanegu caws ar ei ben, a.y.b. Yn hytrach na defnyddio caws meddal, gallwch ddefnyddio mayo, hufen neu ddewisiadau amgen sy'n fegan. Gallwch hyd yn oed gael pasta a phesto ar ei ben ei hun.

Digon i: 2

## Cynhwysion:

2 dogn o basta

2 frest cyw iâr

1 winwnsyn

4 lwy de pesto

4 llwy de o gaws meddal

Ychwanegwch halen a phupur i flasau

## Hintiau handi:

Ychwanegwch saws Caerwrangon wrth i'r cyw iâr goginio i gael blas ychwanegol. Addurnwch gyda basil ffres a pharmesan ar ei ben.

Byrbrydau / Bwydydd Ysgafn



## TOSTI CAWS ANHYGOEL

- Tostiwch y bara
- Sleisiwch neu gratiwch y caws
- Sleisiwch y gercyns yn ddarnau bach crwn a thorri'r sleisys jalapeneo yn ddarnau bach
- Unwaith y bydd y bara wedi cael ei dostio, rhowch y caws ar y ddau ddarn a'u rhoi o dan y gril nes bod y caws yn dechrau toddi
- Taenwch y jalapenos a gercyns ar ben y caws ar un dafell, a dodwch y ddwy dafell at ei gilydd yn gyflym

### Amrwyiadau:

Gallwch ychwanegu neu adael allan y gercyns neu'r jalapeneos fel y mynnwch; fe allech chi hefyd ychwanegu unrhyw beth arall yr ydych chi'n ei hoffi.

**Digon i: 1 - fel byrbryd neu ginio ysgafn**

### Cynhwysion:

2 dafell o fara

Caws Cheddar

4 sleisen o Jalapeno

2 gercyn wedi'u piclo (4 os ydynt yn fach)

### Hintiau handi:

Gwnewch hwn mewn peiriant gwneud tosti os oes gennych chi un. Gweinwch gyda *HP fruity sauce* neu saws poeth.



# BAGUETTE PIZZA

- Torrwch y baguette yn ei hyd
- Taenwch y purée tomato yn wastad dros ddwy hanner y baguette
- Ysgeintiwch berlysiâu dros y purée a'i orchuddio â chaws
- Gosodwch ddau hanner y baguette yn y ffwrn / dan y gril ar dymheredd canolig nes bod y caws wedi toddi

Amrwyiadau:

Gallwch ychwanegu beth bynnag rydych chi'n ei hoffi at hwn: cig, india-corn, winwns, a.y.b.

**Digon i: 1 - fel byrbryd neu ginio ysgafn**

## **Cynhwysion:**

½ baguette (neu 1 un bach)

1 llwy fwrdd o purée tomato

1 llwy de o berlysiâu cymysg Eidalaid

1 cwpan Mozzarella a / neu Cheddar

## **Hintiau handi:**

Ychwanegwch ychydig o garlleg a phinsiad o tsili at y purée tomato.

# FFA AR DOST ANHYGOEL

- Tostiwch y bara
- Cynheswch y ffa mewn sosban dros wres canolig
- Ychwanegwch y sbeisys a'u cymysgu
- Rhowch fenyn ar y tost ac arllwyswch y ffa drosto
- Sesnwch i flasau

Amrwyiadau:

Gallwch ychwanegu sbeisys, neu eu gadael allan, fel y mynnwch. Gellir defnyddio unrhyw frand o ffa neu fara.

**Digon i: 1 - fel byrbryd neu bryd ysgafn**

**Cynhwysion:**

2 dafell o fara

Menyn neu daeniad amgen

1 tun o ffa pob

Pinsied o berlysiâu cymysg

Pinsied o bowdr tsili

Ychwanegwch halen a phupur i flasau

**Hintiau handi:**

Rhowch gaws wedi'i gratio ar ei ben.

# BRUSCHETTA

- Torrwch y baguette yn ei hyd a diferwch olew drosti
- Tostiwch ychydig ar y baguette yn y ffwrn wrth i chi baratoi'r gymysgedd
- Pliciwch y winwnsyn a'r garlleg, torrwch nhw'n ddarnau bach a'u hychwanegu at y bowlen
- Golchwch y tomatos a'r ciwcymbr, torrwch nhw'n ddarnau bach a'u hychwanegu at y bowlen
- Golchwch y dail basil a'u rhoio gyda'i gilydd. Sleisiwch nhw'n stribedi tenau a'u hychwanegu at y bowlen
- Diferwch olew a balsamig dros y gymysgedd, ychwanegwch binsiad o oregano a'i sesno i flasau
- Cymysgwch y cynhwysion yn ysgafn
- Tynnwch y baguette wedi'i dostio o'r ffwrn a defnyddiwch lwy o roi'r gymysgedd arno

## Amrwyiadau:

Gallwch ychwanegu pupurau, taenu pâst tomato ar y bara, ychwanegu mozzarella; neu adael rhai cynhwysion allan fel y mynnwch.

**Digon i: 1 - fel byrbryd neu ginio ysgafn**

## Cynhwysion:

Baguette bach, wedi dechrau sychu

Ciwcymbr

Tomatos salad

Winwnsyn coch

Basil ffres

Garlleg

Olew olewydd

Finegr Balsamig

Oregano

## Hintiau handi:

Ychwanegwch olew tsili neu garlleg at y gymysgedd.

Seigiau Ychwanegol

# SALAD FFA

- Golchwch y tomatos a thorrwch nhw yn eu hanner
- Torrwch y ciwcymbr yn ddarnau bach
- Draeniwch y ffa a'u rinsio'n ofalus
- Rhowch y ciwcymbr, tomatos, salad roced a ffa mewn powlen - cymysgwch nhw
- Diferwch ychydig o olew a balsamig dros y gymysgedd a sesnwch i flasau

## Amrwyiadau:

Defnyddiwch ba bynnag salad sydd orau gennych, ac ychwanegwch winwnsyn coch, feta, pupurau, shibwns a.y.b. fel y mynnwch.

**Digon i: 4 - fel rhan o bryd bwyd**

## Cynhwysion:

1 bag salad roced

Llund llaw o domatos salad

½ ciwcymbr

1 tun o ffa borlotti

Olew olewydd

Finegr balsamig

Ychwanegwch halen a phupur i flasau

## Hintiau handi:

Ychwanegwch ychydig o olew tsili neu garlleg yn lle olew olewydd cyffredin.



# GUACAMOLE

- Pliciwch y garlleg a'i dorri'n fân iawn
- Tynnwch y croen a'r cerrig o'r afocados a'u hychwanegu at y bowlen gyda'r garlleg
- Ychwanegwch y cynhwysion sy'n weddill a'u stwnsio gyda'i gilydd

## Amrwyiadau:

Gadewch y caws meddal allan neu defnyddiwch ddewis amgen sy'n fegan yn ei le. Gallwch ychwanegu neu hepgor rhai cynhwysion fel y mynnwch. Gwnewch y dip mor llyfn neu fras ag y dymunwch.

**Digon i: 4 - fel rhan o bryd llawn neu ginio ysgafn**

## Cynhwysion:

2 afocado aeddfed

½ twb o gaws meddal

2 ewin garlleg

Ychydig bach o naddion tsili

Ychwanegwch halen a phupur i flasau

## Hintiau handi:

Rhaid i afocados fod yn aeddfed iawn i allu eu stwnsio'n iawn.

Ychwanegwch giwcymbr a thomatos wedi'u torri'n fân i swmpio'r gymysgedd. Gweinwch gyda choriander ffres ar ei ben.





# COLSLO

- Golchwch y moron a gratiwch nhw
- Tynnwch ddail allanol y bresych a'u torri'n dafelli tenau
- Golchwch y mintys a sleisiwch yn stribedi tenau - cofiwch dynnu'r coesyn a defnyddio'r dail yn unig
- Rhowch bopeth mewn powlen fawr a'u cymysgu'n dda fel bod yr holl gynhwysion wedi'u gorchuddio'n wastad

## Amrwyiadau:

Gallwch ddefnyddio bresych gwyn yn lle, neu yn ogystal â, choch. Torrwch / gratiwch y bresych a'r foronen mewn gwahanol ffyrdd i greu amrywiaeth. Newidiwch gymhareb y cynhwysion i wneud y saig yn wahanol.

Digon i: 4 - fel rhan o bryd bwyd

## Cynhwysion:

2 foronen

¼ bresych coch

3 llwy fwrdd o Mayonnaise

1 sbrigyn o fintys ffres

Ychwanegwch halen a phupur i flasau

## Hintiau handi:

Ychwanegwch rywfaint o seleriach wedi'i gratio at y gymysgedd

# SALAD TATWS

- Golchwch a thorwch y tatws yn ddarnau bach
- Rhowch y tatws mewn sosban o ddŵr berwedig a'u gadael i fudferwi
- Unwaith y byddant wedi coginio - pan ellir rhoi cyllell yn hawdd ynddyn nhw (tua 20 munud) - tynnwch nhw oddi ar y gwres a'u draenio
- Golchwch y mintys a sleisiwch yn stribedi tenau - cofiwch dynnu'r coesyn a defnyddio'r dail yn unig
- Cymysgwch y mayo, mwstard, mintys a'r sesnin mewn powlen fawr
- Ychwanegwch y tatws a'u cymysgu nes eu bod wedi'u gorchuddio'n wastad

Amrwyiadau:

Ychwanegwch selsig a rhywfaint o lysiau rhost i swmpio'r saig yma. Gallwch ychwanegu neu adael allan beth bynnag sy'n eich plesio.

Digon i: 4 - fel rhan o bryd bwyd

## Cynhwysion:

600g tatws salad

2 llwy de o fwstard cyflawn

3 llwy fwrdd o Mayonnaise

1 sprigyn o fintys ffres

Ychwanegwch halen a phupur i flasau

## Hintiau handi:

Mae winwnsyn wedi'i sleisio'n denau yn ychwanegiad blasus i'r gymysgedd; felly hefyd ciwcymbr.