

CWM CYNON

CYMUNED SY'N COGINIO

Ysgrifennwyd gan bobl Cwm Cynon



CYFLWYNIAD

Cafodd ein llyfr coginio ei greu gyda chyfuniad o bobl hyfryd yn rhoi rysetiau blasus i ni, o hen ffefrynnau i rywbeth ychydig yn eithriadol. Mae'r llyfr coginio hwn yn hanfodol ar gyfer unrhyw gegin, p'un ai ar gyfer pryd o fwyd cysur cyflym neu ddanteithion bendigedig i'w bwyta gyda'n gilydd mewn partion neu ddathliadau. Cafodd pob rysáit ei phrofi'n drwyadl a'i hadolygu gan bobl leol a sicrhawyd cymaint o'r cynhwysion mor lleol ag sydd modd.

Cafodd yr holl bwysau a mesuriadau ar gyfer pob rysáit yn y llyfr coginio hwn eu cadw i'r unedau gwreiddiol a roddwyd gan y sawl a roddodd/luniodd y rysáit yn unol â'u dewis personol.

Casglwyd gan: Partners in Food-A consortium approach

Dylunio: Arts Factory

Diolch yn fawr pellach i'n holl wirfoddolwyr.

Staff y bartneriaeth, gwirfoddolwyr ac aelodau'r gymuned am eu holl fewnbwn, cymorth ac ymroddiad i greu'r llyfr rysetiau hwn.

CYNNWYS

Y WELEDIGAETH TU ÔL I'R LLYFR RYSETIAU YMA

CWM CYNON – LLYFR COGINIO CYMUNEDOL

CAWL A SNACIAU

PRIF BRYDAU

JAM A PHWDINAU

4

5

7

33

67

SYMBOL RYSAIT HEB GLWTEN



FEGAN



LLYSIEUOL

RYSETIAU YN CYNNWYS



GWENITH



SYLFFIDAU



CYNNYRCH LLAETH



SELERI



MWSTARD



WYAU



SOYA



PYSGOD



GLWTEN



CRAMENNOG



LLAETH



CNAU

Y WELEDIGAETH TU OL I'R LLYFR RYSETIAU YMA

Mae'r llyfr rysetiau hwn yn uno doethineb pobl hŷn gyda brwdfrydedd ieuenctid, gan annog rhannu a chyfrannu amser, sgiliau a gwybodaeth. Mae'r cydweithio hwn yn sicrhau fod rysetiau hoff yn parhau i gael eu trosglwyddo i genedlaethau'r dyfodol, tra hefyd yn cadw pobl hŷn yn ifanc eu hysbryd drwy ddysgu sgiliau a syniadau newydd.

Gyda'r Eisteddfod Genedlaethol ym Mhontypridd eleni mae gan y llyfr hwn thema neilltuol Gymreig, gan ddathlu traddodiadau cogniol cyfoethog Cymru. O bice ar y maen traddodiadol i gawl swmpus, mae pob rysait yn dyst o nerth y gymuned a llawenydd bythol coginio.

Drwy rannu'r rysetiau hyn, rydym nid yn unig yn cadw ein treftadaeth goginiol Gymreig ond hefyd yn codi pontydd rhwng cenedlaethau, meithrin ymdeimlad o berthyn a pharch at ein gilydd. Mae'r casgliad hwn yn fwy na llyfr coginio, mae'n ddatliad o ddiwylliant Cymreig, cymuned a'r berthynas glos sydd rhyngom.

HUD CREU LLYFR RYSETIAU CYMUNEDOL

Bu taith ysgrifennu'r llyfr rysetiau hwn yn brofiad hudolus i bawb sy'n gysylltiedig. O hoff bwdinau a jam i brif brydau a phrydau cyntaf, fe wnaeth bawb gyfrannu a mwynhau cymryd rhan. Mae cael y rhyddid i gynhyrchu rysetiau blasus i'w mwynhau, gyda rhywbeth at ddant pawb, yn teimlo'n wych ac yn ein galluogi i gynnwys rhywbeth mae pawb ei eisiau.

Wrth i'r llyfr hwn gael ei ysgrifennu daeth yn amlwg y gellir defnyddio pwysigrwydd cydnabod fod coginio medrus, yn defnyddio set talentau unigryw unigolyn, a'u cyfuno i greu'r rysait orau iddynt. Mae'r ymagwedd yma yn sicrhau eu bod yn cael y profiad gorau, o ganfod cynhwysion wedi eu cyflenwi a'u tyfu yn lleol, i roi fforc yn eu ceg i fwynhau'r pryd o fwyd.

Gyda choginio cymunedol, daw aelodau o'r gymuned at ei gilydd i goginio gyda'i gilydd. Nid dim ond coginio sy'n digwydd ond byd o angerdd ar gyfer dathlu cyfathrebu unigolion, gwrandao ar ei gilydd, edrych, gweld, cael hwyl a dod yn gyfeillion. Teimlad braf iawn o fedru mynegi eich hun; mae coginio cymunedol yn gwasanaethu fel ffordd i gydnabod a deall beth mae rhywun yn ei hoffi a dim yn ei hoffi. Mae hefyd yn helpu i ddatblygu sgiliau pendantsrwydd effeithlon, gan ddefnyddio coginio fel cyfrwng tir canol i ddechrau – sgiliau y gellir eu trosglwyddo i agweddau eraill o fywyd rhywun.

CWM CYNON – LLYFR COGINIO CYMUNEDOL

Mae'r llyfr hwn yn gynnyrch pobl yng Nghwm Cynon yn cydweithio. Roedd y llyfr rysetiau yn rhan o brosiect consortiwm a gyllidwyd gan y Gronfa Ffyniant Gyffredin, Cronfa Godi Gwastad y DU.

Y partneriaid yw: Strategaeth Adfywio Cymunedol Bryncynon, Canolfan Gymunedol Penderyn, Canolfan Gymunedol Glyncoch, yr Eisteddfod Genedlaethol a Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg.

A sôn am yr amgylchedd yn ehangach, credem y byddai'r fan yma yn lle da i sôn am sut mae'r gymuned yn cyfrannu at brosiectau organig a chefnogi bod yn hunangynaliadwy yn y gymuned.

Cyrchu lleol: Gweithio gyda ffermwyr a chynhyrchwyr lleol i gyrchu cynhwysion organig ffres. Mae cefnogi amaethyddiaeth lleol yn gostwng allyriadau carbon yn gysylltiedig gyda chlodiant ond hefyd yn cryfhau'r economi lleol.

Gerddi cymunedl: Gwirfoddoli amser ac arbenigedd i helpu sefydlu neu gynnal gerddi cymunedol. Mae'r manau hyn yn rhoi cyfleoedd i bobl dyfu eu cynnyrch organig eu hunain, gan feithrin ymdeimlad o gysylltiad â'r tir a hyrwyddo arferion bwyta iach.

Gweithdai addysgol: Trefnu gweithdai ac arddangosiadau coginio gyda ffocws ar weithio tuag at gynhwysion heb fawr neu ddim deunydd pacio. Mae'r sesiynau hyn yn addysgu aelodau'r gymuned sut i baratoi prydau maethlon yn defnyddio bwydydd cyflawn heb eu prosesu, gan eu grymuso i wneud dewisiadau iachach.

Cynlluniau dim gwastraff: Hyrwyddo a gweithredu cynlluniau dim gwastraff o fewn y gymuned. Mae hyn yn cynnwys hyrwyddo bagiau siopa aildefnyddio, annog compostio a chefnogi siopau swmp-brynu bwyd sy'n galluogi defnyddwyr gwasanaeth i ddod â'u cynwysyddion eu hunain gyda nhw.

Cydweithredu: Cydweithredu gyda busnesau lleol, ysgolion a mudiadau cymunedol a phartneriaeth bwyd cynaliadwy Rhondda Cynon Taf i hyrwyddo arferion cynaliadwy. P'un ai yw hynny'n gynnal cinio fferm-i'r-bwrdd neu drefnu sesiwn glanhau cymdogaeth, mae cydweithio yn cryfhau cysylltiadau cymunedol a chynyddu effaith eu hymdrechion.

Mae Partneriaeth Bwyd Rhondda Cynon Taf yn rhwydwaith o gyrff trydydd sector, cyrff cyhoeddus, busnesau ac unigolion o'r un anian sydd i gyd yn angerddol i sicrhau y gall pob person yn Rhondda Cynon Taf gael mynediad rhwydd i fwyd maethlon a chynaliadwy. Byddwn yn cydweithio i greu prosiectau a datrysiadau sy'n adeiladu cydnerthedd mewn cymunedau ar draws y Sir. Roedd yn ffraind i ni ennill gwobr Efydd gan Lleoedd Bwyd Cynaliadwy, sefydliad cenedlaethol sy'n ymgychu dros systemau bwyd cydnerth newydd, i gydnabod y gwaith a gyflawnwyd gan y bartneriaeth.

Mae'r llyfr rysetiau hwn yn dod â bwyd blasus a hefyd rysetiau a hanesion o'n cymunedau yn fyw. Mae'n ddathliad o sut mae bwyd yn ein cysylltu a'n huno.

Mae cymryd rhan weithgar mewn prosiectau organig a hyrwyddo byw iach, cynaliadwy yn cyfoethogi bywyd y rhai o'n hamgylch a hefyd yn cyfrannu at gymuned fwy cydnerth a mwy ymwybodol o'r amgylchedd.

CAWL A SNACIAU



PELI GOFOD FFYNCI SHAUNA

Cafwyd y rysáit gan **Shauna Morton**

Pryd bynnag mae Shauna yn y gegin, gallwch fod yn siŵr o chwerthin a hwyl wrth iddi ganfod ei lle hapus ymysg y sosbenni a'r padelli. Mae ei phersonoliaeth ffwrdd â hi yn ychwanegiad perffaith i unrhyw bryd bwyd, yn arbennig gyda'i natur garedig a gofalgar. Cafodd y rysáit hyfryd hwn ei lunio yn nhref hamddenol Ynysboeth, lle sy'n llawn o gymeriadau hapus. Mae'n saig flasus a hyblyg y gellir ei thrawsnewid yn arddangosiad lliwgar gyda llysiau tebyg i fetys. Mae'r rysáit hwn, a grewyd yn 2018 yn ddewis gwych ar gyfer unrhyw berson ifanc yn ei arddedau sy'n ceisio annibyniaeth yn y gegin.

CYNHWYSION

300g briwgig eidion braster isel
2 foryn
1 wynwyn
1 llwy de saets
1 llwy de rhosmari
100g cymysgedd hadau llin
2 dun tomatos wedi eu torri
2 tywysen corn melys
Tua 4 madarch canolig
1 pupur melyn
3 ewyn garlleg
500g reis

DULL

1. Berwi reis gydag ychydig o halen nes bydd yn dendr iawn.
2. Plicio a gratio y moron, seleri a'r wynwyn.
3. Torri'r garlleg a madarch, rhoi'r holl lysiau mewn bowlen gymysgu, cymysgu gyda'i gilydd ac ychwanegu perlysiâu.
4. Pwyo'r reis wedi berwi mewn bowlen yna gymysgu gyda'r cymysgedd o lysiau wedi gratio a'u torri.
5. Gwneud peli gofod unigol tua maint pêl fownsio fach.
6. Deisio'r pupurau a nionod.
7. Twymo 2 dun o domatos mewn sosban fawr, ychwanegu corn melys, pupurau, wynwynau, rhosmari a saets.
8. Mewn sosban ar wahân, coginio'r briwgig mewn ychydig o olew a'i ychwanegu at y cymysgedd tomato unwaith y bydd yn barod. Mudferwi am 15 munud i dewhau.
9. Tra'n mudferwi'r saws, ffrio'r peli gofod mewn olew nes bydd yn lliw eurfrown
10. Gweini ar wahân, gan ychwanegu halen a phupur.
11. Mwynhau!



...teda...
Mission



BYRGYR BETYS LAURA, LLETMAU TATWS A FFA GWYRDD

Cafwyd y rysáit gan **Laura Mumberson**

Mae Laura yn artist lleol talentog iawn. Mae wedi ei haddysgu ei hun a bu'n gweithio ar ei lluniau cartŵn ers pan oedd yn 3 oed. Tu mewn i feddwl yr athrylith creadigol yma, fe gawsom y byrgyr betys, ac mae ein cymuned leol wedi mwynhau dod at ein gilydd i'w bwyta. Mae rhannu'r profiadau hyn o amgylch bwyd, celf a cherddoriaeth wedi rhoi ansawdd a mwynhad i lawer. Mae blas da ar y rysáit ! Ni fydd y lliw a'r blas creadigol yn siomi.

Mae Laura yn ysbrydoliaeth go iawn, mae ei gwaith yn costrelu endid cyflawn, o esthetig i haniaethol. Mae'r dylanwadau mawr o wrthrychau, lliwiau a lleoedd yn ymuno i amlygu'r darnau celf y mae'n eu cynhyrchu. Mae ei gwaith yn hollol hudolus, felly nid yw'n ddim syndod pan fyddwch yn rhoi eich dannedd yn un o'r byrgyrs yma gall hud blasau oleuo diwrnod unrhyw un. Mae'n mwynhau coginio gyda John ei brawd a ffrindiau lleol.

CYNHWYSION

1 betys
400g gwygbys
1 wynwyn
200g ffa gwyrdd
500g tatws
5 llwy fwrdd blawd
Dyrniad o syltanas
1 llwy de rhosmari
Halen
Papur
1 llwy fwrdd olew
Dŵr twym

DULL

1. Rhoi'r syltanas i soegian mewn bowlen o ddŵr twym.
2. Plicio'r tatws a thafellu yn lletmau a dod i'r berw.
3. Tra bod y tatws yn berwi, plicio'r betys a'r wynwyn yna eu gratio i fowlen ar wahân.
4. Cymysgu'r blawd gyda'r dŵr i wneud past.
5. Pwyo'r gwygbys mewn bowlen ar wahân yna troi i mewn i'r betys a'r wynwyn, ychwanegu'r past blawd, torri'r rhosmari yn fân ac ychwanegu at y cymysgedd.
6. Draenio'r syltanas ac ychwanegu at y cymysgedd betys.
7. Tynnu'r tatws o'r gwres a draenio, rhoi mewn dysgl addas i'r ffwrn, diferu gydag olew a sgeintio rhosmari, halen a phapur. Yna rhoi yn y ffwrn.
8. Torri top a gwaelod y ffa a berwi nes byddant yn dendr.
9. Tra bod y ffa yn berwi, twymo ychydig o olew mewn padell ffrio a rhoi llond llwy bwdin o gymysgedd y betys i'r badell ffrio gan ei wneud yn wastad a choginio drwy droi yn achlysurol.
10. Gweini'r holl fwyd gan ychwanegu menyn at y betys os dymunwch.





CAWL TOMATO A PHUPUR RHOST

Cafwyd y rysáit gan **Aaron Nicholas**

Mae Aaron yn hoffi coginio oherwydd ei fod yn ei wneud yn hapus a theimlo'n gartrefol. Mae'n darparu ar gyfer ei deulu a bu'n coginio ers iddo fod yn 10 oed. Ei fab yw ei hoff berson i goginio iddo.

CYNHWYSION

18 tomato mawr
2 foryn
1 wynwyn
1 bwlb garlleg
Rhosmari ffres
Olew'r olewydd
Halen a phupur

DULL

1. Torri'r moron, tomatos a phupurau yn ddarnau mawr.
2. Torri'r bwlb garlleg yn ei hanner ar draws y canol (peidio plicio) fel bod gennych 2 hanner.
3. Torri'r rhosmari yn fras (tua 2 lwy fwrdd).
4. Rhoi'r holl lysiau a garlleg mewn hambwrdd rhostio a thaenu'r rhosmari dros y top.
5. Ychwanegu halen a phupur, diferu ychydig o olew'r olewydd drosto i gyd a rhostio am 40 munud.
6. Rhoi'r cyfan mewn blender a'i chwyrlio, gweini gyda bara ffres a menyn fegan.

The Strategy
Y Strategaeth

Listening Project Prosiect Gwrando

Supporting our Older Community
Cefnogi ein Cymuned Hyn

befriending
feillio

Hot Meals
Bwydyddau Poeth

Food Pantry
Antri Bwyd

Volunteering
Gwirfoddoli

Activities and Events
Gweithgareddau a Digwyddiadau

01443 475120
bryncynonstrategy.org.uk





BRECHDAN GRASU GAWS

Cafwyd y rysáit gan **Marilyn**

Mae Marilyn yn hollol angerddol am weithio gyda chynnyrch ffres ac mae'n biler hanfodol yng Nghwm Cynon. Mae ganddi allu anhygoel i wybod beth mae pobl eisiau i'w fwyta a beth nad ydynt ffansi. Gan oruchwylio popeth yn ei chegin, p'un ai'n arlwygo ar gyfer 10 neu 410 mae Marilyn yn hollol wych ar roi cyngor da, datrys anghydfod a sychu dagrau. Pan mae Marilyn yn gwneud brechdan grasu gaws, gallwch deimlo'r cariad – mae fel cwtsh ar blât. Bydd faint o gaws yn amrywio yn dibynnu ar ba mor drwchus yr ydych yn hoffi eich brechdanau. Tric gwneud brechdan grasu dda yw gwybod pwy fydd yn ei bwyta. Gallech ychwanegu ychydig o fwstard i roi ychydig mwy o flas.

CYNHWYSION

2 tafell bara

Menyn

Caws wedi gratio

Tafell ham

Wynwyn wedi ei dafellu

Tomato wedi ei dafellu

Letys

Radisy

DULL

1. Rhoi ychydig o fenyn dros 2 dafell bara.
2. Ychwanegu caws, ham, wynwyn a thomato ar 1 dafell bara.
3. Rhoi'r dafell bara arall drosti, gyda'r menyn ar yr ochr isaf.
4. Twymo mewn padell gan droi nes bod yr holl gaws wedi toddi tu mewn.
5. Torri'r frechdan grasu yn ei hanner yn lletraws gyda letys a dyfwyd yn lleol a radisy wedi gratio.





VETKOEK / BARA TOES O DDE AFRICA WEDI'I FFRIO

Cafwyd y rysáit yma gan **Tamalyn**

Mae Vetkoek (ynganir ffat-cwc) yn tarddu o Dde Affrica. Rhannodd Tamalyn y rysáit yma oherwydd ei fod yn ei hatgoffa am ei chartref yno pryd yr arferai ei mam ei wneud iddi, mae'n awr yn ei wneud ar gyfer ei merch yma yng Nghwm Cynon. Mae'r rysáit yn mynd yn dda gyda briwgig – byddai cig o wartheg duon Cymreig yn friwgig da i'w ddefnyddio. Credir fod gwartheg duon Cymreig wedi bodoli es y canol oesoedd. Er bod y gwartheg yn cyflenwi llaeth a chig yn y gorffennol, cânt yn awr eu hystyried fel gwartheg eidion.

CYNHWYSION

1kg blawd bara cryf
 1 cwdyn burum
 2 llwy de halen mân
 2 llwy de siwgr
 600-700ml dŵr llugoer
 2 llwy fwrdd olew
 1kg briwgig eidion
 2 llwy fwrdd past tomato
 2 wynwyn wedi eu torri'n fân
 2 goes seleri
 3 moryn wedi eu torri'n fân
 1 cwdyn cymysgedd powdr
 bwthyn
 2 cwpan llysiau cymysg (corn
 melys, pys, ffa gwyrdd, brocoli)

DULL

1. Cymysgu cynhwysion sych yn araf mewn cymysgydd stand gyda bachyn toes.
2. Tra'i fod yn dal ymlaen, tywallt dŵr yn araf i'r cymysgedd nes daw'r toes at ei gilydd; ychwanegu olew yna gynyddu'r cyflymder i canolig a phwno'r toes nes daw i ffwrdd o'ch ochrau (dim yn ludiog).
3. Gorchuddio nes fod y toes yn dyblu mewn maint.
4. Cnocio'r toes yn ôl yn ysgafn a gwneud eich Vetkoek.
5. Ar ôl 20 munud, twymo'r olew mewn sosban i sicrhau y bydd y Verkoek yn ffrio'n ddwfn.
6. Gollwng y Voetkoelk yn araf ac yn ofalus i'r olew nes bydd yn lliw aur ac wedi coginio trwodd.

Opsiwn briwgig

1. Brownio'r briwgig mewn padell gyda chaead tyn ac ychwanegu wynwyn, coginio nes bydd yn frown.
2. Ychwanegu 2 gwpan dŵr ynghyd â'r past tomato, llysiau cymysg a phowdwr cymysgedd pastai bwthyn a chymysgu'n dda.
3. Troi'r gwres yn isel a gadael i fudferwi nes bod y vetkoek yn barod i'w weini.

Bwyta wedi'i dorri'n agored gyda'r briwgig tu mewn neu gyda jam fel sgon i gael opsiwn fegan.





MYFFINS CAWS POB GYDA BACWN A SELSIG

Cafwyd y rysáit gan **gigydd lleol o Aberpennar**

Yn aml mae gan gigyddion lleol gyfoeth o wybodaeth am ddarnau cig a gallant gynnig gwybodaeth werthfawr ar ddewis y darnau gorau ar eich cyfer. Efallai y gallant hefyd gynnig eu rysetiau unigryw eu hunain ar gyfer selsig a all ychwanegu cyffyrddiad arbennig i'ch seigiau.

Os ydych yn edrych am gig ar gyfer rysáit benodol gan eich cigydd lleol, mae bob amser yn syniad da gofyn iddynt wyneb yn wyneb. Efallai y gallant rannu eu hoff rysetiau neu argymell y darnau gorau o gig ar gyfer saig neilltuol. Hefyd, drwy gefnogi busnesau lleol fel cigyddion, rydych yn cael cynhwysion ansawdd uchel a hefyd yn cyfrannu at economi'r gymuned. Ennill ddwywaith!

CYNHWYSION

225g blawd codi
50g blawd plaen
1 llwy de powdr pobi
½ llwy de wastad o ficarbonad soda
¼ llwy de halen
½ llwy de wastad o bowdr mwstard
100g caws cryf, hanner wedi ei gratio, hanner mewn ciwbiau bach
6 llwy fwrdd olew llysiâu
150g iogwrt Groegaidd
125ml llaeth
1 wy
1 llwy saws Worcestershire
½ pwys selsig
¼ pwys cig moch
6 wy

DULL

1. Twymo'r ffwrn i 180c neu nwy marc 6.
2. Cymysgu'r blawd codi a'r blawd plaen, powdr pobi, bicarbonad soda, halen a phowdr mwstard mewn bowlen.
3. Mewn bowlen ar wahân cymysgu'r caws, olew, iogwrt, llaeth a saws Worcestershire.
4. Cyfuno'r holl gynhwysion a'u rhannu rhwng cloriau'r myffin yn y tin myffin.
5. Rhoi yn y ffwrn am 20-25 munud nes byddant yn lliw aur. Tynnu ac oeri ychydig ar y rac.
6. Gweini gyda selsig a bacwn.



G.D. Meats

Family Butchers

Fresh Meat. Fruit & Veg Delivered to your door.

Telephone:

Meat:
01443 47871

Veg:
01443 47576





CAWL CENNIN EIN HEGLWYS

Cafwyd y rysáit gan **Menywod Eglwys yr Holl Seintiau**

Mae rhai o'r rysetiau gorau i'w cael yng nghefn cwpwrdd y gegin neu ar ddarn o bapur sgrap. Pan aeth y gair ar led ein bod yn paratoi llyfr rysetiau yng Nghwm Cynon, fe wnaeth llawer o bobl gyfrannu eu hamser a rysetiau, gan rannu bwyd i'w flasu a'i fwynhau. Roedd yn anodd dewis pa rysetiau i'w cynnwys a pha rai i'w gadael allan. Fe wnaeth yr eglwys leol hefyd gymryd rhan yn hyn. Bu menyw o bentref ger Abercynon mor garedig ag ysgrifennu ei rysáit a'i roi i gael ei gynnwys yn y llyfr. Mae'r rysáit yn ddilys ac yn llawn daioni. Mae cawl cennin a thatws yn hyfryd ar noswaith oer o aeaf. Mae ganddo le arbennig yng nghoginio Cymru oherwydd yn hanesyddol roedd llyisiau heblaw bresych a chennin yn bethau prin. Bu'r genhinen yn symbol genedlaethol Cymru am dros 400 mlynedd.

CYNHWYSION

1 pwys 2 owns tatws
9 owns cennin
1 wynwyn canolig
2 stoc ciwb
1 cwlffyn mawr o fenyn (tua 10 owns)
100g hufen trwm
Llund dwrn cennin syfi
Bara crystiog

DULL

1. Rhoi'r menyw mewn sosban, ychwanegu'r wynwyn a mudferwi. Golchi'r cennin yn dda a'u torri, ychwanegu at y wynwyn i goginio am tua 10 munud, ychwanegu 2 peint o stoc, torri a thafellu'r tatws.
2. Coginio nes bydd y tatws yn feddal yna chwyrlïo gyda blender a'u rhoi yn ôl i dwymo gan ychwanegu halen.
3. Gellir gwneud y cawl yn fwy moethus drwy aros iddo oeri ychydig ac yna ychwanegu hufen trwm a garnais o croutons wedi ffrio a chennin syfi.





COL-SLO ASBARAGWS GWAHANOL TAHLIA A RAPIAU ANHYGOEL MARLEY

Cafwyd y rysetiau hyn gan **Tahlia a Marley**

Mae'r côl-slo asbaragws a rap anhygoel yn ymdrech gan frawd a chwaer. Cafodd y rysetiau eu creu yn haf 2022. Danteithion perffaith ar gyfer unrhyw farbeciw haf i fynd gyda'ch adenydd cyw iâr, byrgyrs a selsig. Gellir tyfu'r cynhwysion allweddol tebyg i asbaragws, bresych a wynwyn yn lleol. Mae'r rysâit hyfryd yma ar gyfer barbeciw yn wych pan ddaw pobl at ei gilydd i fwynhau. Gallwch amrywio'r cynhwysion fel y mynnwch. Mae rhai yn ei hoffi'n felys, rhai yn fwy syml.

Cynhwysion Côl-Slo Asbaragws

CYNHWYSION

Mayonnaise (2 felynwy, 1 llwy fwrdd mwstard Dijon, 250ml olew blodau'r haul, 2 lwy de finegr gwin gwyn neu sudd lemon)

Asbaragws

Pinafal

Afal

Wynwyn

Tatws

Olew llysiâu

Mwstard

DULL

Paratoi mayonnaise.

Mewn bowlen gymysgu wisgio 1 lwy fwrdd o fwstard a 2 felynwy nes byddant wedi cyfuno'n llwyr, dal ati i chwisgio, ychwanegu ychydig iawn o olew a chwisgio nes bydd wedi cyfuno'n llwyr, yna ychwanegu ychydig o olew a pharhau i ychwanegu olew a chwisgio nes bydd yn dechrau tewhau. Bydd yn ceulo os ychwanegir yr olew yn rhy gyflym.

Ychwanegu'r finegr gwin gwyn neu'r sudd lemon unwaith y cafwyd y trwch a ddymunwch.

Dull (parhau)

1. Stemio ychydig ar y blaenau asbaragws.
2. Plicio a thorri wynwyn a pinafal yn fân.
3. Plicio a gratio afal.
4. Tafellu'r tatws yn denau a ffrio mewn ychydig o olew llysiâu tan yn lliw aur ac yn grisp.
5. Tynnu'r asbaragws o'r gwres ac aros iddynt oeri.
6. Ychwanegu'r ffrwythau, llysiâu a mayonnaise at ei gilydd a chymysgu.
7. Gweini gyda'r tatws crisb gyda halen a phupur.



Rapiau Rhyfeddol Marley

CYNHWYSION

Letys

Tomatos

Ciwcybr

Wynwyn

Tun o ffa Ffrengig (cidnabêns)

Powdr chilli

Mayonnaise

Tortilla neu rap blawd cyflawn

DULL

1. Plicio a thorri hanner wynwyn yn fân. Ffrio mewn padell am 3 munud.
2. Ychwanegu tun o gidnabêns a llwy de o bowdr chilli. Cymysgu gyda'i gilydd, ffrio'r ffa yna eu pwyo.
3. Golchi'r salad.
4. Rhwygo'r letys, tafellu'r wynwyn, tomato a ciwcybr.
5. Meddalu'r rap dros badell o ddŵr poeth, ei thynnu a lledaenu'r cymysgedd ffa wedi pwyo a nionyn. Rhoi'r salad ar y rap.
6. Ychwanegu llwy fwrdd o hummus.
7. Ychwanegu'r mayonnaise ac yn olaf gau'r rap.





CAWL GWYRDD IACH NIC

Cafwyd y rysáit gan **Nic Thomas**

Pryd maethlon twym a chartrefol i gadw'r holl deulu mewn iechyd da. Rysáit wych ar gyfer dod at eich gilydd a chymdeithasu. Mae'r saig hon y gwrthwyneb i fwyd cyflym, mae'n rysáit iach llawn maeth. Mae Nic yn mwynhau gwneud y rysáit yma gyda'i fab Luke.

CYNHWYSION

300g brocoli
200g bresych gwyrdd a cêl
300g moron
500g pannas
2 wynwyn
Mwstard

DULL

Torri'r wynwyn a ffriô'n ysgafn mewn padell fawr gyda chnap o fenyn. Unwaith mae wedi meddal, ychwanegu'r moron a'r pannas wedi eu torri'n a'u chwysu ar wres isel am 10 munud gan eu troi yn achlysurol. Yn nesaf ychwanegu'r brocoli, cêl a dail bresych. Cymysgu ciwb stoc llysiau i mewn yna ychwanegu dŵr berw i orchuddio cymaint o'r llysiau ag sydd modd. Mudferwi'n ysgafn am 1 awr. Tynnu o'r gwres a'i chwyrlio gyda blender llaw neu ei dywallt i flender sefyll. Rhoi yn ôl ar wres isel iawn ac ychwanegu halen a phupur. Gallech ychwanegu ychydig o cwmin i'w wneud ychydig yn fwy melys.





MYFFINS CENNIN A CHAWS CARLA

Cafwyd y rysáit gan **Carla**

Mae Carla yn hoffi helpu a choginio gyda'r genhedlaeth hŷn gan ei bod yn gweithio mewn cartref gofal. Mae wrth ei bodd yn gwneud y myffins yma oherwydd ei fod yn ei helpu hi a'r genhedlaeth hŷn i gael hwyl gyda'i gilydd. Mae Carla yn llawn bywyd ac yn greadigol iawn.

CYNHWYSION

175g blawd plaen

1 llwy de powdr pobi

¼ llwy de bicarbonad soda

½ llwy de allspice

50ml llaeth

1 wy, wedi'i guro gyda fforc

100ml olew llysiâu

1 cenhinen, wedi'i thorri'n fân

75g caws Cheddar, wedi'i gratio'n fân

DULL

1. Twymo'r ffwrn i 180C/160C ffan/nwy 4 a leinio tun myffin gyda 9 clawr. Cymysgu'r holl gynhwysion sych nes byddant wedi cyfuno, yna droi'r llaeth, wy a'r olew i mewn yn ysgafn.
2. Plygu'r cennin a'r cheddar i mewn yn ysgafn. Llwyo'r cymysgedd yn wastad i'r cloriau myffin a'u rhoi yn y ffwrn. Pobi am tua 25 munud, yna gwirio rhag ofn eu bod angen ychydig yn fwy o amser. Maent yn blasu'n wych gyda chawl sbigoglys neu ychydig o fenyn.





FAJITAS ANAKECIA

Cafwyd y rysáit gan **Anakecia: Cyfraniad o'r Galon**

Mae Anakecia yn fenyw ifanc ryfeddol sydd, er heriau colli ei mam, yn dewis gwirfoddoli ei hamser i gefnogi'r gymuned. Yn lle mynd i'r ysgol, mae Anakecia yn ymroi i helpu gyda'r clwb cinio, rhaglenni bwyd a dosbarthiadau coginio yn ei chanolfan gymunedol. Mae ei natur anhunanol a'i hymroddiad yn ei gwneud yn aelod gwerthfawr iawn o'r gymuned.



CYNHWYSION

Cyw iâr neu Quorn

Pupurau

Sbeisys ar gyfer rhoi blas i'r fajitas: Peri Peri, Cwmin, Paprika, Powdr Chilli mwyn

Wynwyn (wedi ei dorri'n fân)

Caws: Cheddar (aeddffed iawn)

Letys

Mayonnaise

Ciwcybr

Olew blodau haul

Tatws

Halen a phapur

Saws Soy tywyll

DULL

1. Rhoi padell gradell ar wres uchel.
2. Tynnu'r hadau ac wedyn dafellu'r pupurau yn stribedi tenau.
3. Tafellu'r cyw iâr (neu Quorn) ar ei hyd yn stribedi hir, tua'r un maint â'r pupurau.
4. Marinadu'r cyw iâr:
Gwasgu sudd hanner leim dros y cyw iâr.
Diferu 1 llwy fwrdd o olew blodau'r haul drosto.
Ychwanegu'r sbeisys: Peri Peri, Cwmin, Paprika a Chilli mwyn.
5. Torri'r wynwyn, letys a chiwcymbr yn fân a'u cyfuno yn y mayonnaise. Gosod o'r naill ochr.

Lletemau Tatws

1. Torri'r tatws yn lletemau.
2. Berwi'r lletemau tatws nes byddant yn dendr.
3. Draenio'r dŵr, yna droi'r lletemau mewn olew a rhoi halen a phapur.
4. Eu hysgwyd yn dda a'u rhoi yn y aer-ffriwr nes byddant yn grisp.

Coginio'r Fajitas Cyw Iâr

1. Rhoi'r cyw iâr wedi ei farinadu a'r pupurau ar y radell boeth. Coginio nes bydd y cyw iâr wedi'i goginio drwyddo a'r pupurau yn dendr.
2. Paratoi'r fajitas:
3. Twymo'r rapiau fajita
4. Llenwi gyda'r cyw iâr wedi grilio, pupurau a chaws.
5. Os dymunwch, rhoi mwy o letys a chiwcymbr i'w wneud yn fwy crynsiog.
6. Gweini'r fajitas cyw iâr gyda saig ochr o letemau tatws crisb a mwynhau!



CAWL DYDD IAU THERMOL

Cafwyd y rysáit gan **John Mumberson**

Mae John yn gerddor talentog a ddysgodd ei hunan a mae bob amser yn awyddus i rannu ei hoffter o gerddoriaeth gyda phobl eraill. Daeth y rysáit yma o ddigwyddiad cymunedol lle'r oedd John yn gwirfoddoli gan ddod â chynhesrwydd a llawenydd i'w gerddoriaeth a hefyd drwy'r cawl hyfryd hwn. Cafodd y cawl ganmoliaeth fawr iawn! Mae hwn yn gawl sy'n siŵr o wneud argraff mewn unrhyw achlysur.

CYNHWYSION

2 nionyn
4 coes seleri
 $\frac{3}{4}$ pwys tatws
 $\frac{1}{2}$ pwys moron
 $\frac{1}{2}$ pwys pannas
 $\frac{1}{2}$ swej
 $\frac{1}{2}$ pwys tatws melys
 $\frac{1}{2}$ pwys courgettes
3 afal canolig
 $\frac{1}{4}$ bresych
Ewyn garlleg
Pupur gwyn
Mwstard
Halen
2 lwy fwrdd olew blodau haul
2 lwy fwrdd syrur datys
50g siwgr brown
Dŵr i orchuddio'r llysiau

DULL

1. Paratoi'r wynwyn, coesau seleri ac afalau drwy blicio a thafellu'n denau yna eu ffrïo mewn olew llysiau.
2. Plicio a thafellu'r moron, pannas a swej yn denau. Tafellu'r bresych, a rhoi popeth mewn pot coginio mawr iawn.
3. Ychwanegu'r cynhwysion wedi'u ffrïo, siwgr brown, syrur datys, mwstard a garlleg ac ychwanegu digon o ddŵr i orchuddio'r llysiau.
4. Coginio am 10 munud ar bwynt berwi.
5. Tra bod hynny'n coginio, plicio'r tatws a'r tatws melys, eu deisio a'u rhoi yn y pot cogino, gan ychwanegu courgettes wedi tafellu ac ychydig gwpaneidiau eraill o ddŵr (eto i orchuddio'r llysiau).
6. Pwyseddu'r pot coginio a choginio am 20 munud.
7. Dadbwyseddu'r pot coginio, pwyo'n ysgafn a gweini gyda halen a phupur, rhoi garnais o berlyisiau (persli neu coriander) a rhôl o fara crystiog a menyn.
8. Bydd y rysáit yma yn tewhau pan gaiff ei gadael i sefyll.





CAWL CNAU FFRENGIG AC YSGEWYLL

Cafwyd y rysáit gan **Llewellyn Hall**

Y newyddion gwych am y rysáit yma yw y gall yr holl gynhwysion gael eu tyfu gartref neu ar gael yn lleol. Mae hyn yn gwneud llawer o wahaniaeth i'r blas, gan fod yr holl gynhwysion yn llawn dilysrwydd tir Cymru.

Byddai John, tad-cu Llewellyn yn tyfu'r holl lysiau hyn wrth ochr ei gymdogion, Ken Jenkins a Ken Jones. Ers iddynt farw, mae cymdogion newydd yn gyfrifol am y gerddi, yn cynnwys garddwr Rastaffarian Affricanaidd sydd bob amser yn hapus i gynorthwyo gydag unrhyw ddrama tyfu llysiau neu gynnig planhigyn tomato yn barod i ganfod cartref newydd o'i bot meithrin.

Cadwch lygad serch hynny; os na ofelir amdanynt yn dda, bydd diafol yr ardd yn eich cael chi!

CYNHWYSION

500g ysgewyll

1 afal wedi'i blicio a'i dorri'n fân

500g pwmpen cnau menyn

50g cnau Ffrengig

1 wynwyn

Pinsiaid halen a phupur

DULL

1. Plicio a thorri'r afal a'r wynwyn.
2. Torri gwaelod yr ysgewyll i ffwrdd.
3. Plicio a chiwbio'r pwmpen cnau menyn.
4. Plisgo a thorri'r cnau Ffrengig.
5. Rhoi'r holl lysiau a'r cnau Ffrengig mewn cwcer pwysedd gyda ½ pint o ddŵr a berwi dan bwysedd am 20 munud.
6. Ychwanegu halen a phupur.





CHOWDER CORN FEGAN

Cafwyd y rysáit gan **Nina Finnigan**

Mae Nina yn fenyw a hanner! Mae ei hegni di-ben-draw mor ffrwydrol â thaflegryn niwclear ac mae ei hangerdd am ecoleg a feganiaeth yn adlewyrchu ei chariad dwfn at y blaned a'i thrigolion. Mae'n rhyfeddol ei bod yn dal mor weithgar yn y gymuned ar ôl ymroi blynyddoedd lawer o'i hamser. Mae ei hymroddiad i wneud y byd yn lle gwell yn wirioneddol ragorol.

Mae cyfuniad Nina o wybodaeth, proffesiynoldeb a charedigrwydd yn ei gwneud yn ased werthfawr i unrhyw gymuned. Mae'n dod â llawenydd ag ysbrydoliaeth lle bynnag yr aiff, gan dywynnu agwedd gadarnhaol a chael effaith sylweddol ar y rhai o'i hamgylch. Mae ei bywyd a'i gwaith yn dangos grym angerdd ac ymroddiad i wneud y byd yn lle gwell.

CYNHWYSION

- 1 llwy fwrdd olew'r olewydd
- 1 wynwyn canolig
- 4 ewyn garlleg, wedi torri'n fân
- 1 papur coch canolig
- 1 pupur gwyrdd neu 2 goes seleri
- 1 llwy de them
- 1 llwy de paprika
- 2 deilen llawryf
- 4½ cwpan potes llysiau
- 8 tywysen corn, wedi'u plisgo (neu 6-7 cwpan corn tun neu wedi rhewi)
- 500g tatws
- ¾ cwpan cnau cashew amrwd neu 1 can llaeth cnau coco
- Halen a phapur

DULL

1. Soegian ¾ cwpan o gnau cashew mewn dŵr twym am 5 munud. Draenio. Gwneud puree o'r cnau cashew gyda ¾ cwpan o ddŵr. Gosod o'r neilltu.
2. Sauté mewn pot ffwrn mawr haearn bwrw; twymo olew dros wres canolig, ychwanegu yr wynwyn, pupur a seleri, ffriö, sauté am 7 munud. Ychwanegui'r garlleg, teim a paprika ar ôl 5 munud.
3. Ychwanegu'r corn, tatws, dail llawlyfr a photes llysiau, dod i'r berw, gostwng gwres, gorchuddio a mudferwi am 15 munud (nes bod y tatws yn dendr i fforc). Tynnu o'r gwres.
4. Gadael i'r chowder oeri am ychydig funudau a thynnu'r dail llawryf. Rhoi 2-3 cwpan o'r cawl mewn blendr a puree. Ychwanegu'n ôl at y cawl, cymysgu'n dda ac ychwanegu halen a phapur. I gael chowder mwy trwchus, puree hyd at hanner.

PRIF BRYDAU





SELSIG MEWN CYTEW

Cafwyd y rysáit gan **Marra**

Cafodd Marra y rysáit yma gan ei mam. Mae Marra yn fam ei hunan. Mae bwyd yn golygu cysur iddi ac mae'n mwynhau coginio hamddenol gartref gyda'i phartner. Mae'n cael ei selsig yn ffres gan gigydd teuluol lleol yn Aberpennar. Mae ganddynt gynnyrch o ansawdd rhagorol sydd bob amser â blas gwych.

CYNHWYSION

12 selsig

1 llwy fwrdd olew blodau haul

140g blawd plaen

2 wy

175ml llaeth hanner sgim

DULL

1. Coginio'r selsig mewn dysgl addas i ffwrn gydag ychydig o olew nes byddant yn frown.
2. Cymysgu wyau, blawd a llaeth nes yn hollol lyfn.
3. Unwaith y bydd y selsig wedi coginio, tywallt y cymysgedd cyteu i'r ddysgl a'i rhoi yn y ffwrn am 30 munud nes bydd yn lliw aur brown ac wedi codi.





CYRI P.C JONES

Cafwyd y rysáit gan **Lee Jones**

Mae Lee a'i bartner yn coginio gyda'i gilydd ac yn rhoi cynnig ar wahanol fathau o rysetiau a bwydydd. Mae'n rhoi prydau bwyd newydd iddynt eu mwynhau ac yn dod â nhw yn nes at ei gilydd. Mae'r rysáit yn llawn blas ac yn llenwi'r bol. Dywedodd "Rwyf wedi coginio ers 2020 ac mae wedi fy helpu i flasu bwydydd na fyddwn i'n wneud fel arfer. Rwyf wrth fy modd yn coginio gyda fy nyweddi."

CYNHWYSION

Olew'r olewydd

500g briwgig soya

Turmeric cyri, coriander,
cwmin, croen oren fenugreek

Powdr chilli, garlleg, had
seleri, mwstard

½ cwpan wynwyn

1 cwpan moron

2 taten wedi eu torri

DULL

1. Rhoi olew'r olewydd mewn sosban.
2. Deisio'r wynwyn, moron a thatws a'u rhoi yn yr olew poeth a mudferwi am 5 munud.
3. Rhoi'r briwgig soya a'r dŵr i mewn, troi a chadw golwg am 20 munud.
4. Ychwanegu'r cymysgedd cyri gydag ychydig o siwgr brown a throi am 10 munud.





PEI PYSGOD LUKE

Cafwyd y rysáit gan **Luke Thomas**

Mae Luke yn mwynhau coginio gyda'i gymydog oedrannus. Maent yn coginio gyda'i gilydd yn rheolaidd gan greu pob math o gampweithiau – ac mae gennym un i chi, y pei pysgod! Mae'r rysáit yn un o hoff brydau bwyd Luke, yn arbennig pan gaiff y tatws eu tyfu'n lleol yn Ynysboeth. Mae ei rieni hefyd yn hoffi coginio gyda'i gilydd. Mae hefyd wedi dysgu ei hunan i fod yn awdur a gwneud ffilmiau, felly cadwch lygad am ffilm coginio yn y dyfodol yn rhoi sylw i Sheila y cymydog a Nic a Mel, rhieni Luke.

CYNHWYSION

500g darnau pysgod wedi rhewi

200g tatws ar gyfer gwneud potsh

200g caws wedi'i gratio (aeddffed)

½ llwy fwrdd blawd corn

250 ml llaeth

1 llwy fwrdd persli

1 ciwb stoc

Lwmp o fenyn

Halen a phupur

DULL

1. Potsio'r pysgod yn ysgafn mewn tua peint o laeth, rhoi ar blât i oeri, torri'r pysgod yn ddarnau llai mewn dysgl.
2. Ychwanegu lwmp o fenyn a chiwb stoc at weddill y llaeth, gan ddod ag ef yn ôl i'r berw a thewychu gyda blawd corn. Mae angen iddo fod yn eithaf trwchus.
3. Torri'r persli a'i ychwanegu at y saws gwyn ac ychwanegu pysgod at y saws. Gadael i oeri.
4. Coginio'r tatws a'u potsho gyda lwmp hael o fenyn ac ychwanegu halen a phupur.
5. Rhoi'r tatws ar y cymysgedd pysgod, gratio'r caws ar y top.
6. Brownio yn y popty nes bydd yn lliw aur frown ar nwy marc 5-6.





CWNINGEN HALLT FLASUS

Cafwyd y rysáit gan **Paul**

Mae Paul yn berson anhygoel sy'n ymgorffori ysbryd bod yn hunan-ddigonol a chyfeillgarwch. Mae ei sgiliau saethu, pysgota a choginio yn yr awyr agored yn ei wneud yn wladwr go iawn, wedi cysylltu'n ddwfn gyda natur a'i chynnyrch. Tu hwnt i'w sgiliau ymarferol, mae ymroddiad Paul i'w ffrindiau a'i ofal diffuant yn ei wneud yn rhywun y gallwch bob amser ddibynnu arno ac ymddiried ynddo.

CYNHWYSION

- 1 cwningen
- 2 llwy fwrdd saws soy tywyll
- 1 llwy fwrdd fflochiau chilli
- 2 ewyn garlleg
- 1 llwy fwrdd mêl
- 2 stoc ciwb cyw iâr
- 1 chilli coch
- Llund dwrn o shibwns a radisau wedi'u ffrïo
- Olew'r olewydd

DULL

1. Soegian y cig cwningen dros nos mewn dŵr a halen.
2. Marinadu am 4 awr mewn saws soy, fflochiau chilli, garlleg mâl, mêl a stoc cyw iâr.
3. Twymo 1 llwy fwrdd o olew'r olewydd mewn padell ddwfn a choginio'r gwningen nes bydd yn grisb.
4. Ychwanegu garnais o chilli coch wedi'i dorri'n fan, shibwns a radisau.





CYW IAR MENYN

Cafwyd y rysáit gan **Jason**

Mae Jason yn gymeriad hyfryd! Arferai fod yn bostmon, ac mae'n llawn straeon a phrofiadau i'w rhannu ac mae ei synnwyr digrifwch yn heintus, gan fynd â charedigrwydd gydag ef ble bynnag yr aiff. Mae pobl fel Jason yn gwneud y byd yn lle gwell a mwy cyfeillgar.

CYNHWYSION

300g cyw iâr
 200g tomatos ffres
 1 wynwyn mawr
 1 llwy fwrdd puree tomato
 2 llwy fwrdd passata
 ½ can hufen cnau coco
 1 llwy fwrdd garum masala
 1 llwy de sinsir mâl
 1 llwy de powdr chilli
 1 deilen llawryf
 ½ llwy de halen
 Pupur mâl ffres

DULL

1. Deisio'r tomatos.
2. Rhoi'r darnau cyw iâr mewn bowlen ac ychwanegu halen a phupur. Troi i orchuddio a gosod o'r neilltu.
3. Mewn sgiled fawr gydag ochrau uchel neu sosban 6-chwart, twymo 1 llwy fwrdd o olew a 1 llwy fwrdd o fenyn dros wres canolig. Ychwanegu'r wynwyn a choginio am 4-5 munud nes bydd yn dechrau meddalu. Ychwanegu'r garam masala, sinsir mân a phowdr chilli a choginio am 2 funud, gan ei droi'n aml fel nad yw'n llosgi. Troi'r tomatos, puree tomato a passata i mewn a chwisgio nes bydd yn llyfn; coginio am 2 funud.
4. Troi'r hufen cnau coco i mewn wedyn ychwanegu'r ddeilen llawryf. Dod ag ef i'r berw a'i ostwng i fud-ferwi a choginio am 5 munud.
5. Tra bod y saws yn coginio, ychwanegu'r 1 llwy fwrdd o weddill yr olew a 1 llwy fwrdd menyn at sgiled fawr dros wres canolig-uchel. Ychwanegu'r cyw iâr a choginio am 4-5 munud, gan droi'n achlysurol, nes bod y cyw iâr wedi brownio'n ysgafn ar bob ochr.
6. Ychwanegu'r saws hufen tomato at y cyw iâr a throi i gyfuno. Crafu unrhyw ddarnau brown o waelod y sosban a mudferwi am 10-15 munud, troi'r iogwrt i mewn a mudferwi am 2 funud. Gweini gyda reis basmati a naan garlleg ar yr ochr.



CYW IAR PAPRIKA PENNY

Cafwyd y rysáit gan **Penny**

Daw'r rysáit yma o Bortiwgal lle cafodd Penny y pryd yma o fwyd pan oedd ar fordaith. Gofynnodd Penny am y rysáit a'i gwneud pan ddaeth adref. Dywed Penny nad yw'n gogydd da iawn ac os gall hi goginio saig, yna gall unrhyw un wneud hynny. Ond mae ei ffrindiau a'i perthnasau yn gwybod y gall ddod â phobl ynghyd drwy wneud gwahanol bethau ar gyfer gwahanol achlysuron a chwaeth. Gall droi plentyn sy'n gwrthod bwyta fawr o ddim yn llew bychan barus a gall addasu unrhyw rysáit i weddu i bawb. Bu Penny yn coginio am dros 50 mlynedd a'i hoff berson i goginio gyda hi yw hi ei hun.

CYNHWYSION

300g cyw iâr wedi'i ddeisio
2 wynwyn
1 pupur coch
1 ½ llwy fwrdd paprika
1 llwy fwrdd sudd lemon
½ cwpan stoc llysiâu
1 llwy de perlysiâu cymysg
(persli, coriander, oregano a basil)
2 llwy fwrdd olew'r olewydd
Caws hufen
Halen a phapur

DULL

1. Marinadu'r cyw iâr wedi'i ddeisio dros nos mewn llaeth enwyn a ½ llwy fwrdd o paprika.
2. Tafellu 2 wynwyn a'r papur coch a gosod o'r neilltu.
3. Ffrío'r cyw iâr mewn olew'r olewydd mewn padell ffrío drwm.
4. Rhoi i mewn y pupurau a'r wynwyn.
5. Ychwanegu paprika, perlysiâu a stoc.
6. Mudferwi am 10 munud.
7. Tynnu o'r gwres.
8. Gadael iddo oeri.
9. Ychwanegu sudd lemon a chaws hufen (rhaid gadael iddo oeri ychydig neu bydd y caws hufen yn ceulo).
10. Gweini gyda reis wedi berwi.



E1

01

R1

D1

Somito de Algaevé with Thyme wild Thyme 1,50€

ARRUDA grande planta



CYMYSGEDD CAWS AR FARA DAI

Cafwyd y rysait gan **Dave Richards**

Rydych yn gwybod lle'r ydych gyda Dave ... mae'n gyson. Mae'n gyson yn dweud fod pethau 'fel y maen nhw' yn aml heb hidlydd. Mae'r rysait yma yn ei atgoffa am hen gartref ei fam-gu a'r hen wely gwellt oedd ganddi. Mae'r rysait yn tarddu o'r hen fenywod, saig arbennig y byddai cymuned y fam-gu yn ei bwyta, ei chofio a'i mwynhau. Dywedodd y dylai fod wedi cael patent ar gyfer y rysait yma a'i werthu i'r Americanwyr. Mae hefyd yn dweud nad yw coginio wedi ei helpu i fod y person y mae heddiw. Ffaith ddiddorol am Dave yw y gall ganu un llinell o unrhyw gân.

CYNHWYSION

(meintiau yn amrywio yn ôl faint o eisiau bwyd sydd arnoch)

Bacwn

Wynwyn

Tomato

Caws

Saws Worcestershire

Pupur

DULL

1. Grilio neu ffrïo'r bacwn, wynwyn a phethau eraill yr hoffech, ar ôl ffrïo ychwanegu dŵr berw i roi dyfnder da iddo.
2. Ychwanegu'r pupur a saws Worcestershire at eich dant, ychwanegu caws wedi'i gratio, dal ati i droi nes daw'n drwchus.
3. Torri darn trwchus o fara, rhoi'r bacwn, wynwyn a'r gymysgedd ar y bara yna ychwanegu'r cymysgedd ar dop y bara yna roi gweddill y sudd arno.



CYW IAR / FFESANT COLA

Cafwyd y rysâit gan **Vickie Miles**

Gellid addasu'r rysâit hwn i gynnwys helgig, felly gellid defnyddio ffesant yn lle cyw iâr. Er bod y ffesant yn tarddu o Asia, oherwydd yr ystod enfawr o wahanol fathau mae is-rywogaeth wedi esblygu a chanfod ei ardal ei hun gydag amrywiad neilltuol o blu. Er yr amrywiadau mewn plu, ni ellid cymysgu'r ceiliog ffesant gydag unrhyw aderyn arall o Brydain. I gael aderyn lleol safon uchel yn gyfreithiol, mae rhai ffermwyr lleol yn cyflogi ciperiaid i annog a rheoli presenoldeb ffesantod ar eu tir dan drwydded.

CYNHWYSION

Chwistrell ffriio ysgafn

4 brest cyw iâr (wedi eu torri)

2 bupur (wedi eu torri)

1 wynwyn wedi ei dorri'n fân

1 can diod cola

200ml stoc cyw iâr

8 llwy fwrdd passata gyda pherlysiâu

4 llwy fwrdd puree tomato

2 ewyn garlleg wedi eu torri

2 llwy de saws Worcestershire

1 llwy fwrdd saws soy tywyll

1 llwy fwrdd perlysiâu cymysg

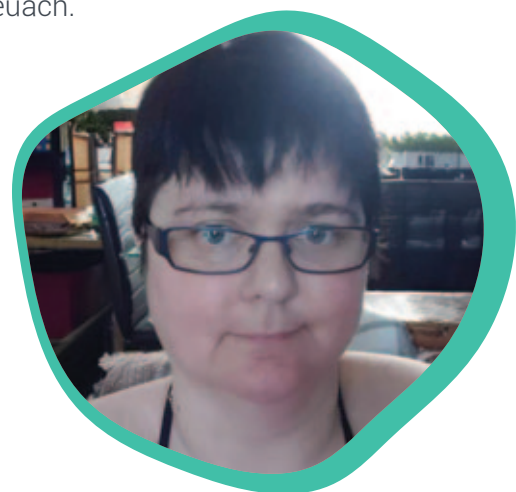
100g pys

Ychwanegwch fwy o cola os hoffech saws teneuach.

Awydd newid? Yna defnyddiwch ddiod oren.

DULL

1. Chwistrellu olew ysgafn mewn sosban fawr.
2. Rhoi ar wres uchel.
3. Ychwanegu cyw iâr, pupurau a wynwyn
4. Tro-ffriio nes bydd yn lliw aur.
5. Ychwanegu'r holl gynhwysion gwlyb a pherlysiâu.
6. Cymysgu'n dda.
7. Ychwanegu'r pys, troi a gostwng y gwres i ganolig uchel a choginio nes bydd y cyw iâr wedi coginio a'r llysiâu yn frau.
8. Ychwanegu mwy o ddiod ffisi os ydych eisiau saws teneuach.





CASEROL CYW IAR GYDA THWMPLENNI PERLYSIAU

Cafwyd y rysáit gan **Katherine Miles**

Mae Katherine yn ased hanfodol mewn unrhyw weithle! Mae ei swydd fel derbynnydd yn galw am sgiliau trefnu rhagorol a hefyd y gallu i ryngweithio yn broffesiynol ac yn deg gydag amrywiaeth fawr o bobl. Mae ei chyfoeth o wybodaeth a phrofiad yn y maes hwn yn ei gwneud yn ffynhonnell fawr o ddoethineb.

Fel y person hanfodol ar gyfer gwybodaeth a chymorth, mae Katherine yn ymgorfforiad o gywirdeb a sefydlogrwydd, nodwedddion sy'n werthfawr iawn mewn unrhyw dîm. Mae'n ddibynadwy ac yn deg, gan sicrhau fod pawb yn teimlo wedi eu parchu a'u cefnogi, gan ei gwneud y math o gyfaill rydych ei heisiau wrth eich ochr mewn unrhyw sefyllfa.

Mewn byd lle mae bod yn ddibynadwy ac yn broffesiynol yn hanfodol, mae Katherine yn enghraifft wych o rywun hollol ddibynadwy y gallwch ymddiried ynddi. Mae ei phresenoldeb yn dod ag ymdeimlad o dawelwch a sicrwydd, gan ei gwneud yn rhan hanfodol o unrhyw dîm neu gymuned.

CYNHWYSION

8 darn cyw iâr heb groen – cymysgedd o goesau ar yr asgwrn, a brestiau wedi haneru
 1 llwy fwrdd blawd plaen
 1 llwy fwrdd olew blodau haul
 1 wynwyn, wedi ei dafellu
 2 foryn, wedi eu deisio
 100g strïbed bacwn, yr ymylon wedi eu snipio
 2 deilen lawryf
 2 sbrigyn teim

2 sbrigyn teim
 150ml gwin coch
 2 lwy fwrdd past tomato
 1 stoc ciwb cyw iâr

Ar gyfer y twmpenni perlyisiau:

140g menyn oer, wedi'i ddeisio
 250g blawd codi
 2 llwy fwrdd perlyisiau cymysg wedi eu torri – persli, them, saets neu gennin syfi

DULL

.....

1. Rhoi'r ffwrn ar 180 ffan, 160 nwy neu 4. Trochi'r darnau cyw iâr yn y blawd gyda halen a phupur i'w gorchuddio.
2. Twymo'r olew mewn caserol gyda chaead. Brownio'r darnau cyw iâr mewn sypynnau yn dda ar bob ochr. Tynnu'r holl ddarnau a'u rhoi ar blât, a rhoi'r wynwyn, moron, bacwn, dail llawryf a them yn y sosban. Coginio yn ysgafn am 10 munud nes bod y wynwyn wedi meddalau.
3. Rhoi'r darnau cyw iâr yn ôl yn y badell gydag unrhyw sudd sydd wedi casglu ar y plât. Yna tywallt y gwin coch, 250ml o ddŵr a phast tomato a briwsioni'r ciwb stoc. Ychwanegu ychydig o ddŵr os oes angen, nes bod y cyw iâr bron wedi'i orchuddio. Dod i'r berw a'i bobi yn y ffwrn am 20 munud. Tynnu'r caead a phobi am 20 munud tra'ch bod yn gwneud y twmplenni.
4. Rhwbio'r menynt i'r blawd codi gyda blaenau eich bysedd nes ei fod yn teimlo fel briwsion mân. Ychwanegu'r perlaysiau gyda ½ llwy de o halen ac ychydig o bupur. Ysgeintio 150ml o ddŵr i mewn a'i droi yn gyflym gyda chyllell i wneud toes ysgafn. Defnyddio dwylo gyda blawd arnynt i'w gwneud yn beli bach.
5. Rhoi'r twmplenni ar dop y stiwb a phobi am 20 munud eto nes fod y twmplenni wedi coginio drwyddynt.





RAGU HWYADEN

Cafwyd y rysáit gan **Gaynor**

Mae Gaynor a'i merch yn mwynhau bwyta hwyaden fel pryd bynnag y byddwch yn meddwl am Donald Duck, cofiwch y byddai'n gwneud ragu da. "Y sôn yw fod Goofy yn bwriadu pesgi Donald Duck, yn barod am ginio Nadolig!"

CYNHWYSION

4 coes hwyaden (gyda'r croen)
neu 2 frest hwyaden heb groen
ac wedi torri yn ddarnau llai)

800g tun darnau tomato

500ml stoc cyw iâr

80g wynwyn, wedi torri'n fân

80g moron, wedi torri'n fan

80g seleri, wedi torri'n fan

ychydig o fadarch

2 lwy de sinamon mâl

2 deilen llawryf

llond dwrn o ddail saets, wedi
torri'n fân

teim, oregano, rhosmari, basil
past tomato

1 ewyn garlleg wedi torri'n fân

1 llwy fwrdd olew olewydd pur
iawn

Halen a phupur

DULL

1. Rhoi'r madarch a'r stoc mewn bowlen dal gwres a rhoi o'r neilltu am 5 munud i soegian.
2. Torri'r wynwyn, moron, cennin a garlleg yn fân a choginio'n araf yn y sosban nes byddant wedi meddalu.
3. Ffrïo'r hwyaden gydag olew'r olewydd mewn padell haearn bwrw fawr nes bydd wedi coginio trwodd.
4. Rhoi halen a phupur ar yr hwyaden a'i roi mewn sosban dros wres canolog a pharhau i goginio am 10-15 munud.
5. Ychwanegu'r moron a seleri a ffrïo nes byddant wedi meddalu wedyn ychwanegu'r ddeilen llawryf, rhosmari a theim a choginio, gan droi am 3-4 munud nes bydd arogl da ar y cymysgedd. Ychwanegu garlleg a choginio am 1-2 munud. Ychwanegu past tomato a choginio am 1 munud. Ychwanegu'r madarch a'r stoc. Dod i fudferwi, gan grafu gwaelod y sosban i gael gwared ag unrhyw ddarnau sydd wedi sychu.
6. Tynnu'r dail llawryf.

Yn y cyfamser, coginio'r pasta mewn sosban fawr o ddŵr berw gyda halen nes bydd yn al dente. Draenio. Ychwanegu'r pasta at y saws a throchi nes bydd wedi'i orchuddio. Rhannu rhwng y platiau gweini. Gwasgaru dail basil drosto a siafins Parmesan i weini.



TRO-FFRIO JULIE A MARIA

Cafwyd y rysáit gan **Julie Davies a Maria Morgan**.

Julie oedd y cogydd gorau yn ei chartref pan oedd yn ddeg oed. Mae ei chariad at goginio yn wirioneddol ddangos faint o gariad sydd ganddi at ei theulu a'i hanwyliaid, yn arbennig ei gŵr. Nid yw'n yfed diferyn o alcohol ac nid oes unrhyw un o'i rysetiau byth yn cynnwys alcohol, ac a dweud y gwir nid yw Julie ei angen. Mae bob amser yn teimlo fel parti pan fyddwch yn ei chwmni.

Mae Maria wrth ei bodd yn gweld plât gwag. Mae bwyd yn golygu popeth i Maria; bu'n coginio ers iddi fod yn 16 oed ac mae ei phlant yno bob amser pan mae'n gwneud eu hoff bryd bwyd iddynt.

Felly pan ddaw Julie a Maria at ei gilydd nid yw'n unrhyw syndod fod fel arfer bryd arbennig iawn i gael ei flasau. Mae Maria wrth ei bodd yn trefnu triapiau. Os byddai Maria a Julie byth yn trefnu trip, byddai'r bwyd yn wych a'r cwmni'n hwyliog. Byddai'n wir yn ddiwrnod i'r brenin.

CYNHWYSION

- 1 wynwyn
- 2 ewyn garlleg
- 1 moryn
- Bok choi canolig
- 1 pupur coch
- 1 pupur melyn
- 1 llwy fwrdd siwgr brown
- 500g ffiled cyw iâr wedi ei dafellu
- 1 llwy de sinsir
- Olew llysiau
- 2 tangerine
- 1 llwy fwrdd saws soy
- 350g reis

DULL

1. Plicio a thorri'r wynwyn a'r pupurau, a thafellu'r moron a'r llysiau yn fân.
2. Rhan-ferwi y bok chloi.
3. Rhoi'r reis mewn dŵr berw a mud-ferwi nes bydd yn dendr
4. Tra bod y reis yn mudferwi, ffrïo'r stribedi cyw iâr gyda'r wynwyn mewn padell ffrïo fawr neu wok gyda digon o olew llysiau.
5. Tynnu'r bok choi o'r gwres (dylai fod wedi rhan-ferwi erbyn hyn), tafellu ac ychwanegu at y badell.
6. Ychwanegu garlleg a sinsir wedi eu plicio a'u tafellu at y badell.
7. Rhoi ar wres uchel iawn ac ychwanegu pupur, y tafelli moron, siwgr brown a saws soy at y badell.
8. Draenio'r reis.
9. Gweini'r tro-ffrïo a'r reis gyda'i gilydd ac yna wasgu'r tangerine dros y bwyd. Hyfryd!



CHILLI CON CARNE

Cafwyd y rysáit gan **Phillip Lucas**

Mae Phill yn dipyn o gymeriad! Mae ei egni anhygoel yn cymell ac yn gofiadwy. Gyda'i frwdfrydedd, natur gadarnhaol a charisma, mae Phill yn un o'r unigolion hynny sydd yn wirioneddol yn medru creu argraff. Mae'n gryn brofiad i fod mewn cysylltiad a'i egni grymus.

CYNHWYSION

1 wynwyn mawr
1 pupur coch
2 ewyn garlleg
1 llwy fwrdd paprika
1 llwy fwrdd cwmin
500g briwgig eidion
800g tomatos wedi torri'n ddarnau
400g cidnabêns coch
Reis hir

DULL

1. Tafellu a deisio'r wynwyn a phupur coch.
2. Tafellu'r wynwyn a'r briwgig mewn padell ffrio fawr nes bydd y cig wedi coginio trwodd ac wedi brownio.
3. Berwi'r reis mewn sosban ar wahân nes bydd ychydig yn dendr.
4. Torri'r chillies a'r garlleg a'u hychwanegu at y badell, ychwanegu'r darnau tomato, cidnabêns, paprika a cwmin gydag ychydig o halen a phupur, gan fudferwi am 10 munud nes bydd yn edrych yn debyg i gawl.
5. Ychwanegu mwy o chilli, caws neu hufen sur/iogwrt os dymunwch.





CYRI'R GLOWR

Cafwyd y rysáit gan **Sarah a Becca**

Mae Sarah a Becca yn dîm gwych! Maent yn coginio gyda'i gilydd ac yn ffrindiau pennaf. Maent fel chwirydd ac mae'n hyfryd gweld hynny. Mae'r rysáit hon ar gyfer cyri blasus yn crisialu ysbryd traddodiadol Cymru. Ers talwm roedd glowyr ar y talcen glo yn rhannu cyfeillgarwch tebyg i'r ddwy fenyw wych yma.

CYNHWYSION

1 pupur gwyrdd

½ pwmpen cnau menyn

1 moryn

1 wynwyn

2 ewyn garlleg

½ can llaeth cnau coco

1 llwy fwrdd cymysgedd
sbeis dhal

2 cwpan stoc sinsir a
ffacbys

Llwy fwrdd iogwrt naturiol

Llond dwrn sialots wedi ffrïo

Llwy de coriander ffres

DULL

1. Plicio a thorri'r pwmpen, y moryn a'r wynwyn.
2. Ffrio'r wynwyn gyda digonedd o olew.
3. Ychwanegu cymysgedd sbeis dahl a chilli, os dymunir.
4. Tafellu pupurau.
5. Ychwanegu stoc sinsir a ffacbys at y badell gyda'r bwmpen a moron.
6. Mudferwi nes bydd wedi tewhau.
7. Ychwanegu garlleg a phupurau.
8. Ychwanegu llaeth cnau coco.

I gael topin blasus iawn, ychwanegwch lwyaid o iogwrt, sialots wedi ffrïo a dail coriander ffres.





PASTA MADARCH A SBIGOGLYS HUFENNOG

Cafwyd y rysáit gan **Craig Evans**

Mae Craig yn unigolyn hynod! Mae'n gweithio fel plymar yn ystod y dydd ac mae cadw pobl Cwm Cynon yn dwym ac yn gyfaill gorau ar alwad yn wirioneddol ddangos ei ymroddiad i'w broffesiwn a'i berthynas gyda phobl. Mae ei ymroddiad i ffordd fegan o fyw yn dangos ei garedigrwydd a'i ystyriaeth at y byd o'i gwmpas. Yn ychwanegol at hynny, mae ei natur anfeiriadol a'i graffter yn ei wneud yn gyfaill anhygoel yn ogystal â bod yn blymar gwydch.

Mae'r ffordd y mae Craig yn trin pobl eraill – gan eu gwneud iddynt deimlo fel byddigions a'u grymuso i gyflawni eu breuddwydion – yn dweud llawer iawn am ei amynedd, haelioni a'i safbwynt gadarnhaol ar fywyd. Mae Craig yn cyfoethogi bywyd pawb y mae'n dod i gysylltiad â nhw.

CYNHWYSION

250g pasta fegan (tebyg i penne, fusilli neu fettuccine)

250g madarch wedi eu tafellu (madarch botwm neu'r math sydd orau gennych)

2 cwpan dail sbigoglys ffres, wedi eu golchi a'u torri'n fras

3 ewyn garlleg, wedi eu minsio

1 wynwyn bach, wedi ei dorri'n fân

1 cwpan cnau cashew

½ cwpan caws fegan wedi gratio

2 lwy fwrdd olew'r olewydd

Halen a phupur

Persli ffres, wedi'i dorri (ar gyfer garnais)



DULL

.....

1. Coginio'r pasta mewn pot mawr o ddŵr a halen wedi berwi yn ôl cyfarwyddiadau'r pecyn nes yn al dente. Draenio a gosod o'r neilltu, gan gadw tua ½ cwpan o ddŵr y pasta.
2. Mewn sgiled fawr, twymo'r olew'r olewydd dros wres canolig. Ychwanegu'r garlleg mâl a'r wynwyn a ffrïo nes byddant wedi meddalu ac yn arogl'n dda, tua 2-3 munud.
3. Ychwanegu'r madarch i'r sgiled a choginio nes byddant yn rhyddhau eu gwlybaniaeth ac yn dechrau brownio, tua 5-7 munud.
4. Ychwanegu'r cnau cashew mân nes byddant yn mudferwi. Gadael iddynt goginio am ychydig funudau nes bydd wedi tewhau ychydig.
5. Troi'r caws fegan wedi'i gratio i mewn nes bydd wedi toddi ac wedi cyfuno'n dda.
6. Ychwanegu halen a phupur at y saws.
7. Ychwanegu'r pasta fegan wedi'i goginio a sbigoglys i'r sgiled gyda'r saws madarch hufennog. Trochi yn ysgafn i orchuddio'r pasta a sbigoglys yn wastad mewn saws. Os yw'r saws yn rhy drwchus gallwch ychwanegu peth o'r dŵr pasta a gadwyd i'w lacio.
8. Ychwanegu persli newydd ei dorri a mwy o gaws fegan wedi'i gratio os dymunir. Gweini yn dwym a mwynhau!

Bydd y saig pasta hufennog a blasus yma'n sicr o fod yn boblogaidd gyda rhai sy'n hoff o fadarch a sbigoglys. Mae'n syml ei wneud eto'n hyfryd, gan ei wneud yn berffaith ar gyfer swper cyflym yn ystod yr wythnos neu'n drît arbennig ar y penwythnos. Mwynhewch!



PIZZA CYMYDOG

Cafwyd y rysáit gan **Sheila**

Mae Sheila wrth ei bodd yn coginio a rhannu ei hamser yn y gegin. Mae fel chef sy'n arnofio, bob amser yn barod i roi help llaw. Dylai pawb gael rhywun fel Sheila yn byw ar ei stryd. Aiff i dai ei chymdogion a'u helpu i goginio. P'un ai ydych yn fam newydd eisïau cael cymorth neu berson ifanc angen ychydig o arweiniad, mae Sheila yno yn barod i baratoi rhywbeth iach gyda chi.

Dyma rysáit pizza gyda naws arfordirol a all ddod â dŵr i ddannedd unrhyw un, o löwr i forwr.

CYNHWYSION

Gwaelod pizza

Cyfuno 800g o flawd, 650ml dŵr twym, 1 llwy fwrdd siwgr brown heb ei buro, olew a 14g burum sych, 1 llwy de wastad halen môr ac 1 llwy de olew'r olewydd gan gymysgu i wneud toes cadarn, pwno yn dda a gadael i sefyll am 2 awr gan orchuddio gyda ffilm ac aros iddo godi.

1 cwpan passata

2 cwpan caws mozzarella wedi ei rwygo

½ cwpan briwsion caws Caerffili (neu unrhyw gaws Cymreig arall)

½ cwpan briwsion bara lawr, wedi'i goginio

½ cwpan cocos wedi eu tafellu (dewisol, i gael blas go iawn o'r môr)

¼ cwpan cennin wedi eu tafellu'n denau

¼ cwpan madarch wedi eu tafellu'n denau

1 llwy fwrdd olew'r olewydd

Halen a phupur

Arugula ffres ar gyfer garnais

DULL

1. Twymo eich ffwrn i 475°F (245°C).
2. Rholio toes y pizza ar wyneb blawdiog i'r trwch a ddymunwch a'i roi ar len pobi neu garreg pizza.
3. Lledaenu'r passata yn wastad dros waelod y pizza.
4. Taenu'r caws mozzarella dros y saws.
5. Gosod y caws, madarch, bara lawr a thafelli cocos yn wastad dros y pizza.
6. Ychwanegu'r tafellau tenau o gennin ar y top.
7. Sgeintio gyda olew'r olewydd ac ychwanegu halen a phupur.
8. Pobi yn y ffwrn dwym am 10-12 munud neu nes fod y crwst yn lliw aur a'r caws yn swigo.
9. Tynnu o'r ffwrn a gadael iddo oeri ychydig.
10. Rhoi garnais o arugula ffres cyn gweini.

Wedi'i dyfu a'i ddefnyddio ers oes y Rhufeiniaid, arferai arugula gael ei ddefnyddio fel perlys meddyginiaethol ac affrodisiag. Mwynhewch y pizza arfordirol Cymreig unigryw a blasus yma gyda ffrindiau a theulu!





CAWL YSGOL YNYSBOETH

Mae cawl yn bryd o fwyd blasus a chysurus sydd â lle arbennig yn nhreftadaeth goginiol Cymru.

Roedd yn wych dod â phobl iau a hŷn at ei gilydd am sesiwn goginio yn y Feel Good Factory! Mae coginio seigiau traddodiadol fel cawl dan arweiniad y genhedlaeth hŷn yn cadw treftadaeth goginiol a hefyd yn meithrin cysylltiadau ystyrion a rhannu profiadau.

Dyma rysâit am gawl cig oen Cymreig, gan danlinellu y cydweithio rhwng y plant ysgol lleol a'r genhedlaeth hŷn.

CYNHWYSION

Wynwyn

Pannas

Cennin

Moron

Tatws

Cig oen

Ciwb stoc

Perlysiâu (dewisol)

DULL

1. Torri'r cig oen yn ddarnau bach.
2. Ffrïo'r cig mewn padell nes bydd yn frown.
3. Plicio a thafellu'r wynwyn.
4. Ychwanegu'r wynwyn at y badell at yr eidion a ffrïo nes bydd yr wynwyn yn feddal.
5. Plicio a thorri'r moron, pannas, cennin a thatws.
6. Rhoi'r moron a'r pannas mewn sosban fawr gyda pheint o ddŵr.
7. Toddi'r ciwb stoc llysiâu mewn dŵr twym a'i roi yn y sosban, gorchuddio'r sosban a dod â hi'r berw, yna mudferwi am 20 munud.
8. Ar ôl mudferwi am y 20 munud cyntaf, ychwanegu'r tatws a'r cennin at y sosban. Ychwanegu'r cig a'r wynwyn at y sosban gyda'r llysiâu.
9. Parhau i goginio am 30 munud arall neu nes bydd yr holl llysiâu yn barod.
10. Ychwanegu perlysiâu os dymunwch.
11. Unwaith y bydd popeth wedi coginio a chyfuno'n dda, gweini'r cawl yn dwym. Mwynhewch y saig swmpus ac unigryw yma!



SIACEDI MORGANNWG TOM

Cafwyd y rysáit gan **Tom**

Mae Tom yn ased werthfawr iawn i'r gymuned, yn arbennig yn ei rôl yn addysgu dosbarthiadau coginio ar gyfer y Gwasanaeth Iechyd. Mae ei ymroddiad i hyrwyddo bwyta iach a sgiliau coginio yn rhagorol, ac mae ei natur gefnogol yn ei wneud yn ffigur mab yng nghyfraith delfrydol.

Mae dyfeisio fersiwn unigryw o'r daten bob yn ychwanegu haen arall at dalentau a chreadigrwydd Tom yn y gegin. Mae'n wych cael Tom o gwmpas gan ei fod yn defnyddio ei sgiliau i gael effaith gadarnhaol ar fywydau pobl eraill a chyfrannu at les y gymuned. Caiff ei werthfawrogi'n fawr iawn gan bawb sy'n cael y pleser o'i adnabod!

CYNHWYSION

2 daten bob maint canolog – wedi eu glanhau

½ llwy de mwstard cyflawn

½ lle de perlysiâu cymysg

½ llwy de persli sych

1 llwy de olew llysiâu

40g caws cheddar aeddfed – wedi'i gratio

1 genhinen fach wedi ei thafellu'n denau

Pupur du mâl

2 lwy de cymysgedd stwffin saets a wynwyn - dewisol

DULL

1. Golchi'r tatws a'u tyllu drostynt gyda fforc. Rhoi yn y microdon a choginio ar wres uchel am 9-10 munud nes bydd y tatws yn feddal. Tynnu o'r microdon a gadael iddynt oeri ychydig.
2. Troi'r ffwrn ymlaen i 190oC. Tafellu'r cennin a choginio yn yr olew llysiâu nes byddant yn feddal ond nid yn frown.
3. Torri'r tatws yn eu hanner a gwagu pob ochr yn defnyddio llwy de. Rhoi'r tatws mewn bowlen gymysgu a phwyo yn drwyadl. Ychwanegu'r cennin, 30g caws, perlysiâu, mwstard a phupur du a chymysgu'n dda.
4. Defnyddio llwy i roi'r cymysgedd tatws yn ôl yng nghrwyn y tatws gan wasgu lawr yn dda gyda llwy de. Yna ychwanegu gweddill y caws a'r cymysgedd stwffin sych.
5. Rhoi'r tatws ar hambwrdd pobi a phobi yn y ffwrn am 10-15 munud nes bydd y daten yn boeth a'r top yn lliw aur brown neu gallech eu rhoi dan gril gwres canolog a choginio nes bydd y daten yn boeth a'r top yn lliw aur brown.



PASTAI CORN BIFF BABS

Cafwyd y rysáit gan **Babs**

Mae Babs yn halen y ddaear. Mae'n coginio o fore gwyn tan nos, bob amser yn gwneud rhywbeth. Pan nad yw'n coginio, mae'n peintio ei sied neu'n rhoi croeso i'w ffrindiau a'i theulu. Mae cysylltiad agos rhwng y rysáit yma a streic y glowyr yn 1984-85. Meddylodd Babs am y dewis yma yn lle pasten corn biff draddodiadol oherwydd ei bod eisiau gwneud rhywbeth yn wahanol. Fedrwn ni ddim byw heb fwyd a heb Babs yn gwneud teisennau, peis, pasteiod a bwyd i bawb yn y gymuned, efallai y byddem i gyd yn llwgu! Mae'r rysáit yma hefyd yn arbennig iawn oherwydd mai dyma ffefryn ei mab. Bu'n coginio ers pan oedd yn ifanc ac mae ei mab hefyd yn gogydd da. Mae hyd yn oed yn cael ei merch yng nghyfraith i goginio pice ar y maen.

CYNHWYSION

1 pwys wynwyn

2 tun corn biff

1 pwys tatws

½ cwpan blawd

Dŵr tatws (wedi berwi gyda swej)

DULL

1. Ffrio'r wynwyn.
2. Rhoi'r wynwyn mewn dysgl caserol ddwfn (gan adael digon o wynwyn i wneud grefi).
3. Berwi'r tatws a gosod dŵr y tatws ar y naill ochr.
4. Gwneud grefi – yn gyntaf cymysgu past yn defnyddio'r blawd, yr olew gweddill ar ôl ffrio'r wynwyn ac ychydig o ddŵr tatws. Ychwanegu'r hylif yn araf neu bydd y blawd yn lympiog a gwneud yn siŵr eich bod yn wisgio'r cynhwysion wrth i chi fynd. Unwaith yr ychwanegwyd y dŵr tatws, rhoi ar yr hob a dechrau berwi, gan ddal ati i wisgio a troi wrth iddo dwymo fel nad oes lymphiau.
5. Tafellu'r corn biff ar ben y wynwyn yna roi ychydig o grefi arnynt.
6. Tafellu'r tatws wedi berwi a rhoi ar y grefi, gan ddal ati i wneud haenau nes cyrhaeddych dop y ddysgl caserol gan orffen gyda tatws ar y top.



REIS JOLLOF

Cafwyd y rysáit gan **Victoria**. [Coginio cysylltu Nigeria a Chymru]

Cafwyd y rysáit yma gan Victoria ac mae'n tarddu o Nigeria. Mae Victoria yn mwynhau coginio ac mae'n rhoi egni iddi. Er y gall fod yn anodd cael gafael ar gimwch yr afon, nid yw'n amhosibl. Mae mynd ar y trê'n ar Reilffordd y Cymoedd yn ddiwrnod mas gwych ac aiff â chi yn syth i ddinas Caerdydd. Mae siopau yn y farchnad yno yn gwerthu llwyth o wahanol fathau o gynnyrch o bob rhan o'r byd i fodloni unrhyw ofynion coginio rhyngwladol. Mae gan siopa yng Nghaerdydd y budd ychwanegol o fynd drwy leoedd ar hyd y ffordd, a gweld yr afon Cynon lle mae'r brithyll yn byw.

CYNHWYSION

Reis
Cig cyw iâr
Olew llysiâu
Tomatos wedi eu torri
Papur cloch coch
Papur chilli
Cimwch yr afon
Teim
Sbeis cymysg
Moryn
Ffa gwyrdd
Pys
Wynwyn wedi ei dorri

DULL

1. Coginio'r cyw iâr a'i osod o'r neilltu.
2. Rhan-ferwi'r reis a'i osod o'r neilltu.
3. Twymo ychydig o olew llysiâu mewn pot.
4. Ychwanegu yr wynwyn, tomatos, pupur cloch coch a phapur chilli. Ffriö am 15 munud.
5. Ychwanegu cimwch yr afon a stoc cig.
6. Tywallt y reis wedi rhan-ferwi i mewn i'r pot gyda'r saws.
7. Gadael i goginio am 15-20 munud.
8. Ychwanegu'r moryn, ffa gwyrdd a phys.
9. Coginio nes bydd y llysiâu yn dendr a'r reis wedi'i goginio'n llawn.





COESAU CYW IAR SBEISLYD STEVE

Cafwyd y rysáit gan **Steve**

Mae Steve yn em go iawn yn y gymuned! Mae ei ymroddiad diflino i helpu pobl hŷn yn dweud llawer iawn am ei gymeriad a'i garedigrwydd. Mae ganddo rôl hanfodol wrth sicrhau llesiant a chefnogaeth unigolion oedrannus yn y gymuned.

Mae'n cynhesu'r galon gwybod fod unigolion fel Steve sy'n rhoi blaenoriaeth i anghenion pobl eraill ac sy'n gweithio'n ddiflino i wneud gwahaniaeth cadarnhaol i fywyd pobl. Mae ei garedigrwydd a'i haelioni yn ei wneud yn berson annwyl i'w gymuned ac mae'n sicr fod ei waith yn rhoi cysur a chefnogaeth i'r rhai y mae'n eu cynorthwyo.

CYNHWYSION

Coesau cyw iâr

Powdr garlleg

Perlysiâu cymysg

Pupur

Halen

Siwgr brown

Olew'r olewydd

DULL

1. Cymysgu'r holl berlysiâu, pupur a siwgr brown.
2. Gorchuddio'r coesau cyw iâr gyda olew'r olewydd a'u rhoio yn y cymysgedd.
3. Eu rhoi yn y aer-ffriwr am 190C am 30 munud.
4. Ychwanegu halen a phupur.





BRITHYLL WEDI'I FFRIO MEWN PADELL

Cafwyd y rysait gan **Ryan**

Mae Ryan yn rhoi ei egni i'w waith gwirfoddol yn y Feel Good Factory, lle mae'n dod llawenydd a maeth i'r gymuned.

Mae helpu eraill yn y Feel Good Factory yn rhoi llawer o fodlonrwydd i Ryan.

Mae brwdfrydedd Ryan yn heintus.

Hoff bryd bwyd Ryan i'w goginio, a ysbrydolwyd gan rysetiau cysurllon ei fam, yw brithyll mewn padell, ac nid yw byth yn methu dod ag atgofion annwyl yn ôl iddo. Mae ei rysait yn gyfuniad o draddodiad Cymreig a chyffyrddiadau personol.

Mae ei ymdrechion mewn ailgylchu yn dangos ei ymroddiad i gynaliadwyedd a'r amgylchedd.

Mae pobl a'r blaned yn wirioneddol bwysig i Ryan. Gall cogino brithyll yng Nghymru fod yn brofiad hyfrus, yn arbennig o gofio am gynhwysion ffres, lleol sydd ar gael.

Daw'r rysait yma â blas o Gymru i'r bwrdd ac mae hefyd yn ymgorffori ymdeimlad o gymuned.

CYNHWYSION

2 frithyll cyfan, wedi eu glanhau a'u diberfeddu

4 llwy fwrdd menyn

2 llwy fwrdd olew'r olewydd

1 lemon, wedi ei thafellu

2 ewyn garleg, wedi eu minsio

Perlysiau ffres (fel persli, teim neu dil), wedi eu torri

Halen a phapur

DULL

1. Swilio'r brithyll dan ddŵr oer a phatio'n sych gyda phapur cegin.
2. Rhoi halen a phapur y tu mewn a thu allan i'r brithyll.
3. Mewn padell ffrio fawr, twymo olew'r olewydd a 2 lwy fwrdd o fenyn dros wres canolig nes bod y menyn wedi toddi a'r cymysgedd yn boeth.
4. Rhoi'r brithyll yn y badell a choginio am tua 4-5 munud bob ochr neu nes fod y croen yn crisb a'r cnawd yn afloyw ac yn haenu'n rhwydd gyda fforcn.
5. Ychwanegu'r garleg at y badell yn ystod 2 funud olaf coginio, gan fod yn ofalus iddo beidio llosgi.
6. Mewn sosban fach ar wahân, toddi'r 2 lwy fwrdd arall o fenyn dros wres isel.
7. Ychwanegu'r perlysiau ffres ac ychydig dafelli o lemon at y menyn tawdd, gan droi yn achlysurol.
8. Rhoi'r brithyll wedi'i goginio ar blât gweini. Tywallt y cymysgedd perlysiau a menyn dros y brithyll. Garneisio gyda pherlysiau ffres ychwanegol a thafelli lemon os dymunir.





TACOS BOLOGNAISE AMY

Cafwyd y rysáit gan **Amy Aubery**

Os ydych yn edrych am rysáit sy'n goginio o'r galon, dyma'r un rydych yn edrych amdano oherwydd fod Amy yn credu fod bwyd yn dda i'r enaid a bu'n coginio gyda'i mam ers pan oedd yn blentyn. Mae coginio wedi helpu i wneud Amy y person y mae heddiw, gan roi ffordd o fynegi ei hunan a chysylltu. Ei phlant yw ei hoff bobl i goginio iddynt ac mae wrth ei bodd yn rhannu llawenydd creu prydau blasus gyda'i gilydd.

Mae tacos Amy yn gyfuniad o flasau Mecsicanaidd, Eidalaid a Chymreig. Mae rysáit taco unigryw Amy a wneir yn ei chegin yng nghwm Cynon yn cyfuno blasau bendigedig Mecsico gyda thraddodiad coginio cyfoethog yr Eidal gyda chyffyrddiad o ddawn Gymreig yn defnyddio caws Caerffili, gan adlewyrchu ei chred fod bwyd yn bont rhwng diwyllianau ac yn ffynhonnell llawenydd.

CYNHWYSION

500g briwgig eidion

½ carton passata

1 moryn

3 ewyn garlleg

1 llwy de oregano

1 llwy de them

1 llwy de basil

1 llwy de persli

2 lwy de paprika

100g caws Caerffili

8 rap bach

½ tun tomatos wedi eu torri'n fân

DULL

1. Ffrio'r briwgig yn y perlysiâu a'r garlleg nes bydd yn frown.
2. Gratio'r moryn ac ychwanegu at y briwgig nes bydd yn feddal.
3. Ychwanegu passata a thomatos, gan fudferwi nes bydd wedi tewhau.
4. Rhoi'r rap yn y saws bolognese a rhoi'r rap gyda'r ochr saws ar i waered mewn padell ffrio ar wahân ar wres canolig.
5. Ychwanegu'r cymysgedd bolognese a chaws wedi'i gratio a phlygu i gau'r rap, gan ei adael i fynd yn grisb.





GWEINI

4-6



NYGETS CYW IAR A SGLODION HARLEY AC ANTHEA MAI

Cafwyd y rysáit gan **Anthea Mai a Harley**

Mae Harley ac Anthea Mai yn blant sydd wrth eu bodd yn helpu'r genhedlaeth hŷn gydag offer digidol. Maent yn mwynhau rhannu eu gwybodaeth a gwneud technoleg yn hygyrch i bawb. Yn ogystal â'u sgiliau technegol, mae ganddynt rysáit wych ar gyfer nygets cyw iâr a sglodion sy'n syml ac yn hwyl i'w wneud, perffaith ar gyfer pan mae'r teulu yn dod at ei gilydd a mwynhau yn y gegin.

CYNHWYSION

Ar gyfer y Nygets Cyw Iâr:

2 frest cyw iâr, wedi torri'n ddarnau bach

1 cwpan blawd plaen

2 wy wedi curo

1 cwpan briwsion

1 llwy de powdr garlleg

1 llwy de paprika

Halen a phupur

Olew'r olewydd ar gyfer pobi neu ffrio

Ar gyfer y sglodion:

4 taten fawr, wedi plicio a'u torri yn sglodion

2 lwy fwrdd olew'r olewydd

Halen a phupur



DULL

.....

1. Troi'r ffwrn ymlaen i 200°C (180°C ffan) / Nwy marc 6.
2. Ar ôl eu torri rhoi'r tatws mewn bowlen fawr a'u troi mewn olew'r olewydd, halen a phapur.
3. Gosod y tatws yn wastad ar hambwrdd pobi wedi'i leinio gyda phapur memrwn.
4. Pobi yn y ffwrn dwym am 25-30 munud, gan droi hanner ffordd trwodd, nes byddant yn lliw aur a chrisb.
5. Paratoi tair bowlen ar gyfer briwsioni: un gyda blawd, un gyda wyau wedi curo ac un gyda briwsion wedi cymysgu gyda phowdr garlleg, paprika, halen a phapur.
6. Gorchuddio pob darn o gyw iâr mewn blawd, trochi mewn wy wedi'i guro ac yna orchuddio gyda'r cymysgedd briwsion.
7. I bobi, rhoi'r darnau cyw iâr ar hambwrdd pobi wedi'i leinio gyda phapur memrwn, sgeintio gydag ychydig o olew'r olewydd a phobi yn y ffwrn wrth ochr y sglodion am tua 20 munud, troi hanner ffordd drwodd ac wedi coginio trwodd.
8. I ffrio: twymo haen denau o olew'r olewydd mewn padell ffrio dros wres canolig. Ffrio'r darnau cyw iâr am tua 4-5 munud bob ochr, nes y byddant yn lliw aur ac wedi coginio trwodd. Eu rhoi ar blât wedi'i leinio gyda phapur cegin i gael gwared ag olew dros ben.
9. Gweini'r nygets cyw iâr yn boeth gyda'r sglodion crisb.
10. Os dymunwch, ychwanegu saws coch, mayo neu unrhyw hoff saws arall wrth yr ochr.

Mae nygets cyw iâr a sglodion Harley ac Anthea Mai yn bryd o fwyd hyfryd a rhwydd sy'n dod â phawb at ei gilydd. Mae'n berffaith ar gyfer sesiwn goginio hwyliog gyda'r teulu, gan barhau'r mwynhad o wneud bwyd blasus gyda'r bodlonrwydd o helpu pobl eraill yn y gymuned.

JAM A PHWDINAU





TEISEN FFRWYTHAU 3 CYNHWYSYN

Cafwyd y rysâit gan **Molly Lewis**

Cafwyd y rysâit yma ar gyfer y llyfr mewn digwyddiad cymunedol ar brynhawn oer ym mis Tachwedd. Mae Molly yn dod o Aberpennar a rhoddodd y rysâit i gyfaill ei rannu gyda'r gymuned. I wneud y rysâit ychydig yn fwy diddorol, byddai Molly yn cymysgu llwy de o sbeis cymysg gyda'r ffrwythau. Ychwanegiadau eraill i wneud y rysâit hwn ychydig yn fwy creadigol fyddai ychwanegu ychydig o sinsir gwraidd, siwgr brown ac almonau mâl. Mae'r deisen hon yn wych gyda llwyaid helaeth o hufen trwchus.

CYNHWYSION

2½ cwpan (625g) sudd oren
2 kg ffrwythau cymysg
2 cwpan blawd codi

DULL

1. Rhoi'r ffrwythau mewn sosban.
2. Tywallt 2 gwpan o sudd ffrwythau a dod i'r berw.
3. Gostwng a mudferwi am 3 munud.
4. Gadael i oeri am 20 munud i 2 awr.
5. Twymo'r ffwrn i 150 gradd.
6. Leinio tun teisen.
7. Rhoi cynnwys y sosban yn y tun teisen.
8. Hidlo blawd dros y ffrwythau.
9. Defnyddio'r hanner cwpan sydd ar ôl o sudd os oes ei angen.
10. Coginio am 2 awr.
11. Lapio mewn ffoil, a'i gadw'n aerglos am 2-3 diwrnod.





JAM MWYAR DUON AC AFAL EMMA

Cafwyd y rysáit gan **Emma**

Mae gan Emma lyfrgell o rysetiau, yn amrywio o gawl, jam, pwdinau a phrif seigiau. Mae'n ffynhonnell hollol hanfodol o wybodaeth os ydych angen danteithion yn defnyddio cynhwysion lleol, y mae'n eu tyfu eu hunain. Mae Emma hefyd yn mwynhau treulio amser gyda cheffylau yn ogystal â bod yn ymroddedig yn y gegin ac yn ei gardd yn tyfu llysiau.

CYNHWYSION

600g mwyar duon (wedi eu golchi a'u draenio)

500g afalau (wedi eu plicio, tynnu'r canol a'u torri yn ddarnau bach)

1.1kg siwgr gronynnog

300ml dŵr

10g menyn

DULL

1. Rhoi'r dŵr a darnau afal mewn padell a mudferwi nes byddant yn feddal (tua 5-10 munud).
2. Ychwanegu'r mwyar duon, dod i'r berw ac yna fudferwi nes byddant yn feddal (15-20 munud).
3. Ychwanegu'r siwgr oddi ar y gwres, gan droi nes bydd wedi toddi.
4. Twymo'r badell yn araf i sicrhau fod yr holl siwgr wedi toddi, yna berwi'n gyflym am 10 munud gan droi'n barhaus fel nad yw'n glynu at waelod y sosban.
5. Os yw'r jam yn dal i fod yn ddarnau mawr ar hyn o bryd, gallech ddefnyddio blender llaw.
6. Tynnu oddi ar y gwres a gwneud y prawf gollwng. Os yw'r jam yn drwchus, bydd yn glynu at y llwy bren ac yn gollwng yn araf. Os yw'n rhedeg yn gyflym, mae angen ei ferwi ymhellach am 2-3 munud.
7. Tynnu unrhyw drochion dros ben o'r top gyda llwy dyllog yna gymysgu'r menyn i mewn.
8. Tynnu o'r gwres a defnyddio lletad i'w roi mewn jariau twym glân.





TEISEN COURGETTE A LEIM

Cafwyd y rysâit gan **Eve Harris**

Mae Eve yn diwtor, therapydd ategol a mam i ddau grwt.

Cafodd y rysâit yma ei hysbrydoli gan gyfraniad hael iawn o courgettes lleol a Jill, modryb Eve, sy'n enwog am wneud teisennau a salad gwefreiddiol. Addaswyd ychydig ar y rysâit o'r gwreiddiol. Mae'n rysâit rhwydd ei garu. Mae pobl yn troi eu trwynau ar y deisen 'courgette' ond mae pawb wrth eu bodd pan maent yn ei blasu. Mae gan Eve gefndir gwyddonol a ni fyddai'n ei galw ei hun yn gogydd greddfol, ond gall ddilyn rysâit. Dywedodd 'Mae coginio yn ein teulu ni yn dod â'r teulu ar ei gilydd, cyfeillion at ei gilydd, cysur, maeth a chynhesrwydd'. Mae gan Eve atgoffion hoff o goginio pice ar y maen gyda'i nan a'i mamgu pan oedd tua 5 oed. Mae wrth ei bodd yn rhannu ei choginio (er cwynion ei gŵr, a hoffai gadw popeth). Ei hoff berson i goginio ag ef yw Gabriel, ei mab 7 oed.

CYNHWYSION

- 60g rhesinau
- 250g courgettes (tua un fawr), gan ei phwysu cyn gratio
- 3 wy canolig neu 2 wy mawr
- 125ml olew llysiâu
- 150g siwgr caster
- 225g blawd codi
- ½ llwy de powdr pobi
- Caws hufen
- Siwgr eisin
- Sudd a chroen leim

DULL

1. Troi'r ffrwn ymlaen. Os ydych yn defnyddio rhesinau, rhowch nhw mewn bowlen a gorchuddio gyda dŵr twym i'w tewhau.
2. Rhoi'r wyau, olew a siwgr mewn bowlen ar wahân a churo nes bydd yn hufennog.
3. Hidlo blawd, bicarbonad soda a phowdr pobi i mewn a pharhau i guro nes bydd wedi cyfuno.
4. Troi y courgette a'r rhesiynau i mewn.
5. Tywallt i ddau dun teisen 21cm, wedi eu hiro a'i leinio a phobi am 25-30 munud (peidiwch bod yn or-fanwl gyda hyn – rwyf fel arfer yn defnyddio 2 dun 16m neu un tun mwy oherwydd mod i'n rhoi topin arno yn hytrach na rhoi darn arall o gacen drosto.

Llenwad/Topin

Peidiwch â phoeni am fod yn rhy fanwl gyda'r meintiau. Hufennwch gyda'i gilydd nes bod y blas a'r trwch yr hyn a ddymunwch.

1. Cymysgu'r caws hufen a'r siwgr eisin gyda'i gilydd.
2. Ychwanegu sudd a chroen leim.
3. Ychwanegu mwy o siwgr eisin i dewhau os oes angen.



MYFFIN LLUS / MEFUS HEB SIWGR

Cafwyd y rysáit gan **Teressa**

Roedd Teresa yn edrych am rysáit blasus dim glwten na siwgr pan welodd y rysáit hyfryd yma. Hwn oedd y tro cyntaf iddi ddefnyddio llus mewn rysáit. Mae Teresa yn un o'r bobl hynny na wnewch byth ei anghofio ac ôl cwrdd â hi, mae'n cynnig cymaint fel ffrind fel y cewch eich synnu gan ei charedigrwydd a'i doethineb. Mae ei natur gefnogol a chraff yn sicrhau'r gorau mewn pobl ac nid yw'n ddim rhyfeddod fod ei rysáit yn hollol hyfryd, heb glwten na siwgr ac yn eich gadael eisiau mwy. Mae bwyd yn golygu amrywiaeth ac mae'n angerddol ac yn frwdfrydig am rysetiau iach newydd a choginio bwyd i wneud pobl yn hapus. Os gallwch wneud rhywbeth heb i'ch plant gwyno, yna rydych yn gogydd gwych Bu'n coginio ers pan oedd yn ifanc iawn a gall gofio ei set goginio gyntaf. Mae'n mwynhau coginio ar ben ei hunan.

CYNHWYSION

- 1 cwpan blawd almon
- 5 llwy fwrdd hufen chwipio
- 1/3 cwpan llus neu fefus ffres
- 2 lwy fwrdd melysydd (Steveia)
- 1 wy mawr

DULL

1. Twymo'r ffwrn i 180c, rhoi 4 leiniwr ar hambwrdd myffin.
2. Rhoi'r cynhwysion sych mewn bowlen.
3. Chwisgio'n dda nes byddant wedi cymysgu.
4. Ychwanegu'r hufen trwm a'r wy wedi curo/aquafaba.
5. Troi gyda'i gilydd nes fod popeth wedi cyfuno yn dda.
6. Plygu'r llus i mewn.
7. Rhannu'r cymysgedd rhwng y 4 leiniwr a rhoi yn y ffwrn am 25 munud.

Addasu'r rysáit: Fegan: aquafaba yn lle wy



CRYMBL AFAL CLASUROL GYDA GWAHANIAETH

Cafwyd y rysáit gan **Tracy a Declan**

Daw'r rysáit yma o atgofion plentyndod Tracy o gyfnodau annwyl a dreuliodd gyda'i thad. Crymbll afal traddodiadol gydag afalau o berllan ei thad a ffrwythau o'i ardd fel ychwanegyn. Byddent yn coginio gyda'i gilydd, chwerthin gyda'i gilydd a chysuro ei gilydd. Y dyddiau hyn mae'n mwynhau coginio gyda'i hŵyr ac wrth ei bodd yn treulio amser yn gwirfoddoli gydag anifeiliaid.

Byddai afalau Newton Wonder yn ddelfrydol ar gyfer y rysáit hwn er ei fod yn anodd cael gafael arnynt erbyn hyn gan na chânt eu tyfu'n fasnachol erbyn hyn. Byddai unrhyw afal yn gweithio, ac mae awgrymiadau isod.

CYNHWYSION

- 1 pwys afalau (Lane's Prince Albert, Grenadier neu Bramley's Seedling)
- 2 lwy fwrdd siwgr brown
- 1 llwy de sudd lemon
- 1 llwy de sinamon mâl
- 100g blawd plaen
- 2 lwy fwrdd ceirch uwd
- 50g menynd (oer)
- A llond dwrn o fwyar coch, mwyar du neu lus a gasglwyd yn yr haf.

DULL

1. Plicio'r afalau a thynnu'r canol. Torri yn dafellau trwchus (ffrwythau eraill yn ddewisiol).
2. Rhan-ferwi am 5 munud, draenio a haenu'n wastad ar waelod dysgl addas i ffwrn.
3. Ychwanegu ychydig o siwgr a llond llwy de o sudd lemon.
4. Ychwanegu blawd, menynd, ceirch a siwgr i'r fowlen gymysgu.
5. Cymysgu gyda'ch dwylo nes ei fod yn debyg i friwsion yna ychwanegu'r sinamon a'i gymysgu i mewn.
6. Rhoi'r cymysgedd blawd ar ben y ffrwythau.
7. Ysgeintio ychydig o siwgr ar y top a'i roi yn y ffwrn ar 180C.
8. Coginio am 30 munud.





TEISEN SIOCLED

Cafwyd y rysáit gan **Huw Lewis**

Beth yw llyfr rysetiau heb deisen siocled? Cafwyd y rysáit yma gan Huw Lewis, ffermwr lleol, na fyddai wedi bod medru goroesi dros y blynyddoedd heb deisen. Mae rhai yn ei ystyried yn hanfodol i ffermwr yng Nghymru, gan roi egni a'i gadw'n effro pan fydd yn hel defaid yn barod i'w cneinio neu'n gyrru ei dractor neu'r sglodiwr pren. Mae ei frawd a'i neiaint hefyd yn mwynhau egwyl gynnes o amgylch bwrdd y gegin gyda thamaid o deisen a dishgled o de.

CYNHWYSION

Menyn wedi toddi, i iro

270g siwgr brown

185ml llaeth

125g menyn, wedi'i dorri'n sgwariau bach

50g powdr coco

¼ llwy de bicarbonad soda

150g blawd codi

2 lwy fwrdd blawd plaen

3 wy wedi eu chwisgio'n ysgafn

195g siwgr eisin

1 llwy fwrdd powdr coco

10g (2 lwy de) menyn, tymheredd ystafell

2 lwy fwrdd dŵr berw

DULL

1. Troi'r ffwrn ymlaen i 160°C. Iro tun teisen dwfn, sgwâr, 19cm (mesuriad y gwaelod) yn ysgafn gyda menyn.
2. Leinio'r tun gyda phapur pobi.
3. Rhoi'r siwgr, llaeth a menyn mewn sosban fawr. Defnyddio gogr fân i hidlo'r powdr coco a'r bicarbonad soda dros y cymysgedd. Rhoi'r sosban ar wres canolig-isel a defnyddio chwisg i gymysgu nes bydd y cymysgedd yn llyfn (peidiwch â'i ferwi). Tynnu'r sosban o'r gwres a rhoi o'r neilltu i oeri am ychydig funudau.
4. Defnyddio gogr i hidlo hanner y blawd codi a'r blawd plaen i'r sosban. Defnyddio'r chwisg i droi nes bod y cymysgedd yn llyfn. Ailadrodd gyda gweddill y blawd. Ychwanegu'r wyau a pharhau i droi nes bydd wedi cyfuno'n dda.
5. Tywallt y cymysgedd i'r tun teisen a baratowyd a thapio'r tun yn ysgafn ar fainc i ryddhau unrhyw swigod mawr o aer. Pobi mewn ffwrn dwym am 45-55 munud neu nes bydd sgiwer a roddir yng nghanol y deisen yn dod mas yn lân. Rhoi o'r neilltu am 2 funud cyn troi ar rac gwifren. Gosod o'r neilltu am 1¾ awr neu nes bydd wedi oeri'n llwyr.
6. I wneud yr eisin siocled, hidlo'r siwgr eisin a'r powdr coco i fowlen ganolig. Ychwanegu'r menyn a'r dŵr a throi gyda llwy bren nes bydd yn llyfn. Defnyddio cefn llwy neu gyllell palet i ledaenu'r eisin yn wastad dros y deisen ar ôl iddi oeri. Rhoi o'r neilltu am tua 50 munud neu nes bydd yr eisin yn galed.





SGONS AER-FFRIO

Cafwyd y rysáit gan **Julie Burns**

Cafodd y rysáit hon ei hysbrydoli gan Julie Burns. Mae ei hymroddiad i'w rôl fel gwraig a chyfaill yn dweud llawer iawn am ei natur ofalgar a chefnogol. Gyda llawer o brofiadau teithio, mae'n dod â doethineb a chraffter i bob sgwrs ac ymwneud gyda phobl.

Mae ei pharodrwydd i wrando a chynorthwyo, yn arbennig gyda materion coginio, yn ei gwneud yn adnodd gwerthfawr yn ogystal â chyfaill. P'un ai yw hynny'n rhannu rysetiau, cynnig cyngor da ar goginio neu ddim ond bod yno fel clust i wrando, mae presenoldeb Julie yn dod â chysur a llawenydd i'r rhai o'i hamgylch.

Mae cynhesrwydd a haelioni Julie yn ei gwneud yn berson annwyl ym mywydau llawer o bobl ac mae ei gallu i gefnogi eraill mewn ffyrdd ymarferol, meddyliol ac emosiynol yn rhagorol.

CYNHWYSION

3½ cwpan blawd codi
1 cwpan hufen trwchus
1 cwpan lemond
Olew llysiau

DULL

1. Twymo'r aer-ffriwr am 170°C am 3 munud.
2. Rhoi 3½ cwpan o flawd mewn bowlen fawr a gwneud pant yn y canol.
3. Ychwanegu 1 cwpan o hufen trwchus ac 1 cwpan lemond. Cymysgu gyda chylllell llafn gwastad nes bod toes gludiog.
4. Rhoi'r toes ar wyneb gydg ychydig o flawd arno a phwno nes bydd newydd ddod yn llyfn (peidiwch â gor-bwno).
5. Gwastatau'r toes nes y bydd yn 2.5cm o drwch. Torri sgons allan yn defnyddio torrwr crwn 6m.
6. Gwasgu'r toes sydd ar ôl at ei gilydd ac ailadrodd i wneud cyfanswm o 12 sgon.
7. Tynnu padell a basged yr aer-ffriwr, yna frwsio olew ar y fasedg.
8. Rhoi 6 sgon ochr wrth ochr yn y fasedg. Gosod y badell a'r fasedg yn yr aer-ffriwr.
9. Gosod yr amserydd am 15 munud a choginio nes bydd yn lliw aur golau ac yn pantio os cyffyrddir â'r top.





ÉCLAIRS HUFEN HEN FFASIWN

Cafwyd y rysáit gan **Maria Morton**

Mae Maria yn ddeinamo yn y gegin gymunedol leol lle gallech fwyta eich cinio oddi ar y llawr oherwydd ei fod mor lân. Mae'n gwneud popeth – gweini, coginio, gwaith paratoi – i gyd gyda gwên ar ei hwyneb. Byddai Maria yn helpu unrhyw un sy'n gofyn.

Bydd y rysáit yma'n dod ag atgofion annwyl i unrhyw un sy'n cofio cael éclair hufen yn blentyn neu mewn priodas, pen-blwydd neu fedydd. Mae'r éclairs hufen henffasiwn yma, gyda'u crwst choux ysgafn, hufen trwchus a gwydrad siocled sgleiniog, yn berffaith ar gyfer ailgreu'r adegau arbennig hynny.

Mae'r éclairs fanila yma yn hyfryd gan ddangos gallu ac ymroddiad Maria yn y gegin. Maent yn berffaith ar gyfer eu rhannu gyda pherthnasau a ffrindiau, gan dod â llawenydd a hyfrydwch i unrhyw achlysur.

CYNHWYSION

Ar gyfer y Crwst Choux:

- 125ml dŵr
- 125ml llaeth
- 100g menyn heb halen, wedi ei dorri yn ddarnau bach
- ½ llwy de halen
- 1 llwy de siwgr
- 140g blawd plaen
- 4 wy mawr

DULL

Gwneud y Crwst Choux:

1. Troi'r ffwrn ymlaen i 200°C (180°C ffan) / Nwy marc 6.
2. Mewn sosban ganolig, cyfuno'r dŵr, llaeth, menyn, halen a siwgr. Dod i'r berw dros wres canolig.
3. Unwaith y bydd yn berwi, tynnu o'r gwres ac ychwanegu'r blawd i gyd ar yr un tro. Cymysgu'n drwyadl gyda llwy bren nes bydd y cymysgedd yn ffurfio pêl ac yn tynnu ymaith o ochrau'r sosban.
4. Rhoi'r sosban yn ôl ar wres isel a choginio, gan gymysgu'n ddibaid, am tua 2 funud i sychu ychydig ar y toes.
5. Rhoi'r toes mewn bowlen gymysgu a gadael iddo oeri am ychydig funudau.
6. Ychwanegu'r wyau un ar y tro, gan guro'n dda ar ôl ychwanegu pob un, nes bod y toes yn llyfn a sgleiniog.

CYNHWYSION

Ar gyfer Hufen Crwst Fanila:

- 500ml llaeth
 - 1 llwy de rhin fanila
 - 6 melynwy wyau mawr
 - 100g siwgr
 - 40g blawd corn
 - 50g menyn heb halen
- ### Ar gyfer y Gwydriad Siocled:
- 100g siocled tywyll, wedi'i dorri'n fân
 - 100ml hufen dwbl

DULL

.....

Peipio a phobi'r crwst:

1. Rhoi toes y crwst choux mewn bag peipio gyda blaen crwn mawr.
2. Peipio sribedi 10-12cm o hyd ar len pobi wedi'i leinio gyda phapur memrwn, gan adael lle rhwng pob un.
3. Pobi yn y ffwrn dwym am 25-30 munud, nes bod yr éclairs wedi chwyddo ac yn lliw aur brown.
4. Troi'r ffwrn i ffwrdd a gadael i'r éclairs oeri yn y ffwrn gyda'r drws ychydig ar agor.

Paratoi'r Hufen Crwst Fanila:

1. Mewn sosban, twymo'r llaeth a'r ffeuen (neu rin) fanila nes bydd yn cyrraedd y pwynt berwi. Tynnu o'r gwres a gadael iddo fwydo am 10 munud.
2. Mewn bowlen, chwisgio y melynwy, siwgr a bawd corn nes bydd wedi cymysgu'n dda.
3. Tywallt y llaeth twym yn araf i'r cymysgedd wy, gan chwisgio'n barhaus i atal ceulo.
4. Rhoi'r cymysgedd yn ôl yn y sosban a choginio dros wres canolog, gan ei chwisgio'n barhaus, nes ei fod yn tewhau ac yn dod i'r berw.
5. Tynnu o'r gwres a chymysgu'r menyyn i mewn nes bydd wedi toddi ac yn llyfn.
6. Rhoi'r hufen crwst mewn bowlen, gorchuddio gyda clingffilm (gan ei bwyso yn syth ar yr wyneb i rwystro croen rhag ffurfio) a'i roi yn yr oergell nes bydd wedi oeri'n llwyr.

Gwneud y Gwydrad Siocled:

1. Twymo'r hufen dwbl mewn sosban fach nes bod yn cyrraedd y berw.
2. Tywallt yr hufen poeth dros y siocled mân a gadael iddo fod am funud, yna ei sroi nes bydd yn llyfn ac yn sgleiniog.

Paratoi'r Éclairs:

1. Unwaith y bydd yr éclairs wedi oeri, eu torri yn eu hanner ar eu hyd.
2. Llenwi bag peipio gyda blaen seren gyda'r hufen crwst fanila oer.
3. Peipio'r hufen crwst i hanner isaf yr éclairs.
4. Trochi haneri uchaf yr éclairs yn y gwydriad siocled, gan adael i unrhyw ormodedd ddiferu i ffwrdd.
5. Rhoi'r topiau gwydrog ar y gwaelodion llawn.
6. Gweini'r éclairs fainila ar unwaith neu eu rhoi yn yr oergell yn barod i'w gweini.



BARA BYR BYDDIGIONS

Cafwyd y rysáit gan **Lyndon Bengough**

Mae Lyndon yn biler o garedigrwydd a haelioni yn ei gymuned. Mae'n pobi teisennau a bisgedi i bawb yng Nghanolfan Gymunedol Glyncoch sydd yn weithred hyfryd a hefyd yn ffordd dwymgalon o ddod â phobl ynghyd â lledaenu llawenydd.

Mae ei ymroddiad i ofalu am ei wraig yn dangos ei gariad at ei anwyliaid a'i baroddrwydd i helpu mewn unrhyw ffordd y gall yn dangos ymhellach ei natur garedig. Mae gallu Lyndon i roi clust i'r rhai sydd angen hynny yn dangos fod lles pobl eraill yn wirioneddol bwysig iddo. Mae Lyndon yn ffynhonnell cysur a chymorth i lawer yn y gymuned ac mae ei weithredoedd caredig yn ddi-os yn gwneud y byd yn lle gwell.

CYNHWYSION

200g bisgedi bara byr, wedi malu

25g menyn ar gyfer y gwaelod

150g menyn

150g siwgr brown meddal

397g llaeth tew

200g siocled

DULL

1. Cymysgu'r 50g menyn gyda'r bisgedi wedi malu.
2. Eu rhoi yng ngwaelod y tun.
3. Gwneud yn haen wastad ac oeri am 20 munud.
4. Rhoi'r menyn a'r siwgr mewn padell dim-glynu a throï dros wres canolig nes bydd wedi toddi.
5. I wneud y caramel aur, ychwanegu'r llaeth tew, gan droi'n ddi-baid nes bydd y swigod cyntaf yn ymddangos ar yr wyneb.
6. Tynnu o'r gwres cyn gynted ag mae'n berwi.
7. Taenu'r caramel dros y gwaelod ac oeri am 30 munud.
8. Toddi'r siocled a'i dywallt yn wastad dros y caramel a'i ymestyn i'r ochrau.
9. Ei dorri yn sgwariau pan fydd y siocled wedi caledu ychydig.





TEISEN JAM A CHANU COCO

Cafwyd y rysáit gan **Dai Hughes**

Mae'n debyg fod pawb a gafodd ginio ysgol yng Nghwm Cynon wedi mwynhau teisen jam a chnau coco wedi ei gweini gan y bythol hyfryd fenywod cinio. Dyma rysáit Dai Hughes ar gyfer y ffefryn yma gyda phlant a phobl hŷn, gan ei bod hefyd yn aml yn deisen a gaiff ei gweini mewn cartrefi cymunedol a gwasanethau cymunedol dosbarthu bwyd i'r gymuned ar gyfer ein henoed. Mae gan Dai enw am fod yn barod iawn i gynorthwyo ac am ei gwrteisi. Mae'n dweud fod coginio ei hoff bwdin yn ei helpu i ddal ati, ac mae wedi bod yn gwneud y deisen ers pan oedd yn yr ysgol ei hunan. Mae'n mwynhau coginio'r deisen yma ar ei gyfer ei hun ac eraill.

CYNHWYSION

6 owns blawd codi
6 owns blawd meddal
6 owns siwgr caster
3 wy
Llwy de powdr pobi
Jam mefus
2 owns cnau coco
dessicated

DULL

1. Curo'r wy, blawd, menyn a siwgr gyda'i gilydd.
2. Rhoi'r cymysgedd mewn hambwrdd.
3. Coginio ar 180C am 30 munud nes bydd wedi coginio yn y canol.
4. Unwaith y bydd wedi oeri, rhoi jam dros y top a sgeintio cnau coco a thorri'n sgwariau.



Jam and Coconut Cake

INGREDIENTS
250g BUTTER
200g SUGAR
200g COCONUT
200g JAM
200g BAKING POWDER
200g ALL PURPOSE FLOUR

METHOD
1. Preheat oven to 180°C.
2. Cream butter and sugar.
3. Add coconut and jam.
4. Add baking powder and flour.
5. Bake for 30 minutes.





BISGEDI NADOLIG MARCHNAD FFERMWYR

Cafwyd y rysâit gan **Yvonne**

Mae Yvonne yn ddyfeisgar iawn ac yn rhagori ar ddatrys problemau, gan ganfod datrysiadau creadigol i unrhyw her. Mae wrth ei bodd yn coginio ar gyfer pobl ac mae ei natur garedig yn amlwg ym mhopeth a wnaiff. Ei gallu mwyaf, serch hynny, yw gwneud i bobl chwerthin, gan ddod â llawenydd a hwyl i bawb o'i chwmpas. Felly pan ofynnwyd iddi wneud rhywbeth ar gyfer marchnad Nadolig y ffermwyr, roedd y bisgedi sbeislyd yma yn boblogaidd tu hwnt.

CYNHWYSION

185g menyf, wedi meddalau

$\frac{3}{4}$ cwpan siwgr caster neu siwgr brown

1 llwy de rhin fanila

1 wy

2 cwpan blawd plaen

Sbeisys Nadolig:

1 llwy de sinamon mâl

1 llwy de sinsir mâl

$\frac{1}{2}$ llwy de clof mâl

1 llwy de nytmeg mâl

DULL

1. Curo'r menyf, siwgr a fanila nes bydd yn olau a hufennog.
2. Ychwanegu wy. Curo nes bydd wedi cyfuno.
3. Hidlo'r blawd dros y cymysgedd menyf.
4. Ychwanegu sbeisys Nadolig fel dymunir.
5. Cymysgu i gyfuno, yn defnyddio llwy bren.
6. Twymo'r ffwrn i 180°C (350°F) a leinio llenni pobi gyda phapur memrwn.
7. Ar wyneb gydag ychydig o flawd arno, rholio'r toes i drwch o tua $\frac{1}{4}$ modfedd (0.5cm).
8. Defnyddio torwyr bisgedi Nadoligaidd i dorri siapiau a'u rhoi ar y llenni pobi a baratowyd.
9. Pobi mewn ffwrn dwym am 10-12 munud, neu nes bydd yr ymylon yn lliw aur golau.
10. Gadael i'r bisgedi oeri ar y llenni pobi am ychydig funudau cyn eu rhoi ar raciau gwifrau i oeri'n llwyr.
11. Ar ôl iddynt oeri, sgeintio'r bisgedi gyda siwgr eisin i roi naws Nadoligaidd.





TEISEN DATYS A CHNAU FFRENGIG

Cafwyd y rysáit gan **Antoinette Matthews**

Rhannodd Antoinette y rysáit hyfryd hwn ar gyfer hoff deisen y ddiweddar Fam Frenhines, teisen datys a chnau Ffrengig. Mae'r deisen glasurol yma'n sicr o fod yn boblogaidd gyda'i blasau cyfoethog a'i hansawdd.

CYNHWYSION

4 owns datys wedi torri'n fân

4 owns siwgr (caster neu gronnog)

1 ½ owns menyn

½ llwy de rhin fanila

5 owns blawd codi

¼ llwy de halen

1 owns cnau Ffrengig wedi eu torri'n fân

⅓ llwy de bicarbonad soda

Topin

2½ llwy de siwgr

1 llwy fwrdd menyn

1 llwy fwrdd hufen neu laeth anweddog ('evap')

DULL

1. Tywallt ½ cwpan o ddŵr berw dros 4 owns o ddatys mân ac ychwanegu ½ llwy de o ficarbonad soda, a gadael iddo sefyll.
2. Cymysgu 4 owns siwgr, 1½ owns menyn, rhin fanila, 5 owns blawd codi, halen a chnau Ffrengig mân ac ychwanegu at y cymysgedd datys.
3. Pobi am 35 munud mewn ffwrn 140 C mewn tun wedi ei leinio.

Topin

1. Cymysgu holl gynhwysion y topin gyda'i gilydd a berwi am 3 munud gan droi drwy'r amser.
2. Lledaenu ar dop y deisen pan mae'r deisen wedi oeri ychydig.
3. Sgeintio cnau drosti.





PICE AR Y MAEN PLAEN

Cafwyd y rysáit gan **Ceri Milton**

Cafodd y rysáit yma ei pherffeithio o 8 mlynedd o wirfoddoli ar y Gymdeithas Rhieni ac Athrawon. Byddai Ceri a'i ffrindiau yn gwneud pentyrrau o bice ar y maen ar gyfer gwahanol ddigwyddiadau fel ffeiriau a gwyliau. Bu'r teisennau hyfryd hyn, y gellir eu haddasu'n defnyddio gwahanol flasau, yn dod â dŵr i ddannedd miloedd lawer o bobl.

Ers i Ceri adael y Gymdeithas Rhieni ac Athrawon, mae'n parhau i wneud pice ar y maen ar gyfer ei ffrindiau a'i theulu, neu i'w mwynhau'n dawel gyda dishgled o de.

CYNHWYSION

225g blawd codi
125g menyn
75g siwgr caster
1 wy mawr

DULL

1. Cymysgu'r blawd a'r menyn i wneud briwsion.
2. Yna ychwanegu'r siwgr a'r wy at y briwsion i wneud toes.
3. Ychwanegu ychydig o laeth os yw'r toes yn sych.
4. Ychwanegu ychydig o flawd os yw'r toes yn rhy wlyb.
5. Rholio'r toes i 1cm o drwch, torri yn siapiau, yna roi ar ridyll am 3 munud bob ochr.





BISGEDI SIOCLED DWBL MALEA

Cafwyd y rysáit gan **Malea**

Bydd siocled-garwyr wrth eu bodd gyda bisgedi siocled dwbl. Yn llawn daioni siocled cyfoethog, mae'r bisgedi hyn yn berffaith i'w rhannu gyda ffrindiau a theulu neu eu mwynhau eich hun.

CYNHWYSION

- 1 cwpan (225g) menyn heb halen, wedi ei feddalu
- 1 cwpan (200g) siwgr gronynnog
- 1 cwpan (200g) siwgr brown
- 2 wy mawr
- 1 llwy de rhin fanila
- 2 cwpan (250g) blawd pob-diben
- $\frac{3}{4}$ cwpan (75g) powdr coco heb ei felysu
- 1 llwy de soda pobi
- $\frac{1}{2}$ llwy de halen
- 2 cwpan (350g) sglodion siocled
- 1 cwpan (175g) darnau siocled tywyll

DULL

1. Troi'r ffwrn ymlaen i 350°F (175°C) a leinio llen pobi gyda phapur memrwn.
2. Mewn bowlen gymysgu fawr, hufennu'r menyn meddal, siwgr gronynnog a siwgr brown nes bydd yn ysgafn a fflwffog.
3. Curo'r wyau i mewn, un ar y tro, gan sicrhau fod pob un wedi ymgorffori yn dda. Troi'r rhin fanila i mewn.
4. Mewn bowlen ar wahân, chwsgio'r blawd, powdr coco, soda pobi a halen gyda'i gilydd.
5. Yn raddol ychwanegu'r cynhwysion sych at y cymysgedd gwlyb, gan gymysgu nes bydd newydd gyfuno.
6. Plygu'r sglodion siocled a'r darnau siocled tywyll nes byddant wedi eu dosbarthu'n wastad yn y toes.
7. Gollwng peli crwn o does ar y llen pobi a baratowyd, tua 2 fodfedd rhyngddynt.
8. Pobi yn y ffwrn am 10-12 munud nes bydd y bisgedi wedi setio o amgylch yr ymylon ond yn dal yn feddal yn y canol. Byddant yn dal i goginio ychydig wrth iddynt oeri ar y llen pobi.
9. Gadael i'r bisgedi oeri ar y llen bobi am 5 munud cyn eu symud i rac gwifrau i oeri'n llwyr.
10. Gweini gyda gwydraid o laeth oer neu gwpanaid dwym o goffi, a mwynhau daioni siocledog cyfoethog bisgedi siocled dwbl Malea.

Mae'r bisgedi hyn yn sicr o fodloni unrhyw awch am siocled ac yn ychwanegiad gwych i unrhyw fwrdd pwdin. Maent yn berffaith i'w rhannu gydag anwyliaid neu eu mwynhau fel trít arbennig.