

Cyw iâr sitrws

Pryd ffres a blasus. Beth am ei weini gyda reis brown a ffa gwyrd?



Asiantaeth
Safonau
Bwyd
eatwell.gov.uk



ISEL
BRASTER

10.5g
fesul pryd

ISEL
BRAS DIR

2.0g
fesul pryd

ISEL
SIWGR

10.7g
fesul pryd

ISEL
HALEN

0.2g
fesul pryd

Cyw iâr sitrws

Digon i 2
Amser 45 mun

Cynhwysion

1 llwy de o olew blodyn yr haul
½ nionyn/winwnsyn, wedi'i dorri'n fân
1 brest cyw iâr, wedi'i dorri'n ddarnau
1 llwy bwddin o flawd plaen
½ pupryn coch wedi'i sleisio
1 foronen wedi'i phlicio a'i sleisio

1-2 daten ganolig wedi'u torri'n giwbiau
Persli wedi'i dorri (os wyt ti'n ei hoffi)
Pupur du newydd ei falu
Sudd 1 oren, neu 75ml o sudd oren
a 25ml o ddŵr
130g o reis brown

Cyfarwyddiadau

1. Golcha dy ddwylo, arwynebau gwaith a byrddau torri bob tro cyn dechrau paratoi bwyd.
2. Cer ati i baratoi'r holl gynhwysion gan wneud yn siŵr dy fod yn golchi dy ddwylo, offer coginio a'r bwrdd torri ar ôl paratoi'r cyw iâr. Cadwa'r cyw iâr amrwd oddi wrth yr holl gynhwysion eraill.
3. Cynhesa'r olew mewn padell ffrïo a brownia'r nionyn/winwnsyn dros wres isel am 2-3 munud.
4. Gorchuddia pob darn o gyw iâr gyda'r blawd. Yna, rho'r cyw iâr yn y badell a'i frownio am 2 funud, gan droi'r cyfan drwy'r amser er mwyn gwneud yn siŵr nad yw'n glynu. Gwna'n siŵr dy fod yn golchi dy ddwylo ar ôl bod yn trin y cyw iâr.
5. Gwna'n siŵr bod y cyw iâr wedi'i goginio - bydd yn chwilboeth drwyddo heb unrhyw gig pinc ar ôl gyda'r sudd yn llifo'n glir.
6. Ychwanega'r cynhwysion eraill gan ferwi'r cyfan cyn troi'r gwres i lawr a mudferwi'r cyfan dros wres isel am tua 20 munud, nes i'r llysiâu droi'n feddal a'r cyw iâr goginio drwyddo'n iawn.
7. Wrth i'r cyw iâr goginio, coginia'r reis gan ddilyn cyfarwyddiadau'r pecyn.

Cyngor ar alergedd

Yn cynnwys: gwenith (sy'n cynnwys glwten)

Dylet oeri unrhyw fwyd sydd dros ben o fewn awr neu ddwy a'i roi yn yr oergell am hyd at 2 ddiwrnod neu ei rewi. Dylet oeri unrhyw reis sydd dros ben o fewn awr, ei roi yn yr oergell a'i ddefnyddio o fewn 24 awr. Wrth ailgynhesu'r bwyd, gwna'n siŵr ei fod yn chwilboeth drwyddo cyn ei weini. Cofia - paid byth ag ailgynhesu bwyd fwy nag unwaith.

GWYLIO GERMAU

