

Cyw iâr chwilboeth yr haf

Cynhwysion

- 4 brest cyw iâr
- 1 tun o domatos wedi'u torri'n fân
- 3 phupur wedi'i sleisio (coch, melyn a gwyrdd)
- 4 llwy fwrdd o bast sbeislyd
- 1 llwy fwrdd o olew olewydd
- 1 winwnsyn wedi'i sleisio
- 1 ciwb o stoc cyw iâr

Dull

Rhowch ychydig o bast sbeislyd ar y cyw iâr a'i goginio mewn padell drom am tua 20–30 munud nes ei fod wedi'i goginio'n drylwyr (dim lliw pinc).

Mewn padell ar wahân cynheswch olew olewydd ac ychwanegu'r winwns a'r pupurau. Pan fyddan nhw'n troi'n feddal ond heb golli eu lliw, ychwanegwch bast sbeislyd a'r tun o domatos.

Coginiwch y saws sbeislyd am tua 10 munud dros wres cymedrol.

Ychwanegwch gyw iâr wedi'i dorri'n fân a'i weini gyda saws.

Nodwch: mae'r pryd yma'n addas iawn i'w weini gyda chwscws cyw iâr

Cwscws cyw iâr

- 8 owns o gwscws
- 1 peint o stoc cyw iâr
- 1 winwnsyn wedi'i dorri
- 1 ewin garlleg wedi'i falu
- 4 owns o bys
- 2 owns o syltanas
- 1 pinsiad o Garam Masala
- 1 pinsiad o sinamon
- 1 pinsiad o ddarnau mân o tsili

Dull

Berwch y stoc am 5 munud gyda'r sbeisys, syltanas, winwnsyn, garlleg a'r pys.

Ychwanegwch y cymysgedd at y cwscws a gadael iddo drochi am 5 munud cyn gweini gyda chwistrelliad o sudd leim ac olew olewydd i ychwanegu blas.