



# CAWL CIG OEN CYMRU TRADDODIADOL

## CYNHWYSION

- 650g o ysgwydd neu wddf Cig Oen Cymru
- Sbrigliau teim ffres
- Pupur a halen
- 2 litr stoc llysiau
- 1 llwy fwrdd olew
- 1 winwns, wedi'i dorri'n fras
- 3 cenhinen gyfan, wedi'u golchi a'u tocio a'u tafellu
- 4 moronen fawr, wedi'u pilio a'u deisio
- ½ rwden, wedi'u pilio a'i deisio
- 4 taten fawr, wedi'u sgwrio a'u deisio

**Digon i:** 6

**Amser paratoi:** 20 munud

**Amser coginio:** 3 awr

## DULL

1. Mewn sosban fawr, ffriwch y cig oen nes ei fod yn frown.
2. Ychwanegwch y nionyn a'r cennin, a'u coginio am 2 funud nes eu bod yn feddal.
3. Ychwanegwch weddill y cynhwysion.
4. Mudferwch y cyfan ar wres isel, gyda chaead ar y sosban, am tua 2 awr 30 munud i 3 awr, nes bydd y cig oen yn dyner.
5. Ar ei orau gyda bara crystiog a chaws cheddar aeddfed o Gymru.

