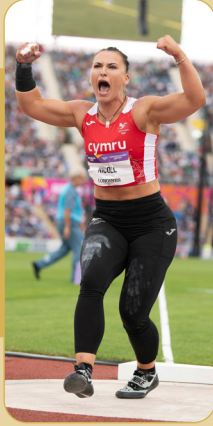


Adele Nicoll



Llun: Gary Mitchell.

O:

Y Trallwng

Digwyddiad:

Taflu maen

Hyfforddwr:

Ryan Spencer-Jones

Clwb:

Birchfield Harriers

Adele Nicholl yn taflu maen yng Ngemau Cymanwlad Birmingham 2022.

Yn 2022 cynrychiolodd Adele Brydain yn y gystadleuaeth sledio yng Ngemau Olympaidd y Gaeaf yn Beijing, yna aeth ymlaen i gymryd rhan yn y gystadleuaeth taflu maen yng Ngemau Cymanwlad Birmingham 2022.

"Wnes i ennill medal arian am sledio yng Nghwpan y Byd a bues i yn y Gemau Olympaidd, ond un o'r adegau mwyaf balch yw'r diwrnod hwnnw pan daflais i faen Safon A yng Ngemau'r Gymanwlad am y tro cyntaf."

Mae Adele yn bwriadu dychwelyd i Gemau Olympaidd y Gaeaf 2026.

Byrgyrs oedd un o'r pethau cyntaf y dysgodd fy nhad i mi sut i goginio. Maen nhw'n gymaint o hwyl i'w gwneud a gallan nhw fod yn wych o ran eu cynnwys maethol – drwy gyfuno cig o ansawdd da fel briwggig Cig Oen Cymru a llysiau. Byrgyrs yw un o fy hoff brydau cyflym – o gwprdd i blât mewn hanner awr.

Gall cig coch chwarae rhan bwysig mewn diet cytbwys iach. Mae'n cynnwys llawer o brotein, dim ond ychydig o halen, ac mae'n darparu amrywiaeth o fitaminau a mwynau hanfodol sy'n cyfrannu at iechyd a lles.

EWCH I eatwelshlamb.com AM FWY O RYSEITIAU.



Byrgyrs Harissa Cig Oen Cymru a dip sawrus

Cynhwysion

- 450g briwggig braster isel Cig Oen Cymru PGI
- 4 taten felys wedi'u torri'n dalpiau hir
- Olew
- Pinsiad halen a phupur
- ½ llwy de perlyisiau cymysg sych
- 1 nionyn coch, wedi'i gratio
- 1 llwy fwrdd harissa
- 1 ewin garlleg wedi'i falu

- 50g briwsion bara
- 4 rhôl fara
- Letys wedi'i rwygo

Ar gyfer y dip

- ½ ciwcybr bach wedi'i dorri'n giwbiau bach
- 150ml iogwrt naturiol
- 1 ewin garlleg wedi'i falu
- Llund llaw mintys wedi'i dorri'n fân
- Croen a sudd leim bach

Dull

1. Cynheswch y ffwrn i 200°C/Ffan 180°C/Nwy 6.
2. Mewn powlen, cymysgwch y talpiau tatws melys gydag 1 llwy fwrdd o olewydd, sesnin a pherlyisiau gan sicrhau eu bod wedi'u gorchuddio'n dda.
3. Taenwch y talpiau tatws allan ar hambwrdd pobi a'u coginio yn y ffwrn am 20-25 munud nes eu bod nhw'n feddal.
4. Tra bo'r tatws yn coginio, mewn powlen cymysgwch y cig oen, y nionyn, y garlleg a'r harissa gyda'u gilydd. Ffurfiwch hwn yn 4 byrgyr. Coginiwch ar y gridyll neu o dan y gril am 4-5 munud ar bob ochr nes eu bod wedi'u coginio drwodd.
5. Gwnewch y dresin – cymysgwch yr holl gynhwysion gyda'i gilydd.
6. Adeiladwch eich byrgyr. Rhowch ychydig o letys wedi'i rwygo mewn byn, rhowch y byrgyr ar ei ben, llwyaid o'r dip iogwrt a'i weini gyda'r tatws melys. Mwynhewch!



Digion i 4

Amser paratoi: 30 munud

Amser coginio: 30 munud