

Aled Davies OBE



Llun: Getty Images

O: Ben-y-bont ar Ogwr
Digwyddiad: Taflu disgen
Hyfforddwr: Ryan Jones

Aled Davies yn taflu disgen yng Ngemau Cymru yn Birmingham 2022.

Yn 2005 gwahoddwyd Aled gan Chwaraeon Anabled Cymru i roi cynnig ar athletau gyda grŵp o Baralympiaid elitaidd a chododd faen taflu a disgen am y tro cyntaf.

Erbyn hyn bu'n bencampwr byd deirgwaith ac enillodd fedal aur Paralympaidd deirgwaith hefyd.

Yng Ngemau'r Gymanwlad 2022 enillodd fedal aur am daflu disgen F42 ac mae hefyd wedi ennill medal aur am daflu disgen F42 yn Llundain 2012, taflu maen F42 yn Rio 2016 a maen F63 yn Tokyo 2020.

Am fy mod yn athletwr elitaidd, mae maeth yn bwysig iawn o ran yr hyn rydw i'n ei fwyta – yn enwedig cyn cystadleuaeth fawr – ac rydw i wrth fy modd â sbageti bolonês da! Mae'n llawn dop o brotein a haearn o friwigig Cig Eidion Cymru heb lawer o fraster; protein a chalsiwm o'r caws rwy'n ei roi ar ei ben; carbs o'r pasta a llawer o fitaminau a mwynau o'r llysiau. Hyfryd!

Gall cig coch chwarae rhan bwysig mewn diet cytbwys iach.

EWCH I eatwelshbeef.com AM FWY O RYSEITIAU.



Sbageti bolonês hawdd Cig Eidion Cymru

Cynhwysion

- 450g briwigig braster isel Cig Eidion Cymru PGI
- 1 winwnsyn, wedi'i dorri
- 2 ewin garllg, wedi'u plicio a'u torri
- 100g moron wedi'u gratio
- ½ llwy de perlysiâu cymysg sych
- Halen a phupur
- Tun 400g tomatos wedi'u torri
- 1 llwy fwrdd piwri tomato
- 400ml stoc cig eidion
- Sbageti sych
- Caws wedi'i gratio

Dull

1. Rhowch y briwigig mewn padell ffrio dwfn neu sosban, dechreuwch ffrio gan ddefnyddio gwres isel – i ryddhau'r braster o'r briwigig, yna cynyddwch y gwres a ffrio'r briwigig nes ei fod yn neis ac yn frown.
2. Tynnwch y briwigig o'r badell ac ychwanegwch y winwnsyn a'r garllg i'r badell a'u ffrio'n ysgafn nes eu bod wedi meddalu.
3. Dychwelwch y briwigig i'r badell, ychwanegwch binsiad o halen a phupur du, moron, tomatos, piwri tomato, perlysiâu a stoc.
4. Trowch yn dda, dewch ag ef i'r berw yna gostyngwch y gwres a gadewch i'r gymysgedd fudferwi am tua 45 munud nes bod y saws wedi tewhau.
5. Coginiwch y sbageti gan ddilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn, ei ddraenio a'i ychwanegu at y gymysgedd Bolonês, a'i droi yn ysgafn.
6. Ewch ati i'w weini gyda chaws wedi gratio ar ei ben.



Digon i 4
Amser paratoi: 20 munud
Amser coginio: 45 munud