

# Hannah Brier



Llun: Getty Images

**O:**  
Gastell-nedd, yn byw  
yng Nghaerdydd

**Digwyddiad:**  
100m a 200m

**Hyfforddwr:**  
Matt Elias

**Clwb:**  
Harriers Abertawe

Hannah Brier yn cystadlu  
yn y ras 200m yng Ngemau  
Cymanwlad Birmingham 2022.

Yn 2022 bu Hannah yn cystadlu yn ei hail Gemau Cymanwlad a gynhaliwyd yn Birmingham, lle cymerodd ran yn rasys 100m a 200m y merched.

Hefyd, torrodd record 100m Cymru yn ystod haf 2022, gan osod amser newydd o 11.33.

Dim ond 16 oed oedd Hannah pan fu'n cystadlu yn ei Gemau Cymanwlad cyntaf yn Glasgow yn 2014, lle rhedodd yn y ras gyfnewid 100m a 4 x 100m. Mae ganddi 16 record Gymreig ar hyn o bryd!

Mae hi'n gyn-ddawnsiwr bale.

Mae sbageti bolonês wastad wedi bod yn un o fy hoff ryseitiai. Mae'n ffordd hawdd iawn o gael llawer o brotein, carbohydradau a llysiau da. Mae hefyd yn rysâit ddefnyddiol iawn i'w rhannu'n sawl dogn – sy'n golygu fod gen i brydau parod pan dwi wedi blino gormod i goginio ar ôl ymarfer. Mae maeth yn rhan fawr o'm llwyddiant fel athletwraig ac mae gwneud prydau fel y Bolognese Cig Eidion Cymru hwn yn hawdd, yn iach ac yn flasu.

Gall cig coch chwarae rhan bwysig mewn diet cytbwys iach.

Ewch i [eatwelshbeef.com](http://eatwelshbeef.com) am fwy o ryseitiai.

## Sbageti bolonês hawdd Cig Eidion Cymru

### Cynhwysion

- 450g briwrig braster isel Cig Eidion Cymru PGI
- 1 winwnsyn, wedi'i dorri
- 2 ewin garleg, 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 briwrig mewn padell ffrio dwfn neu sosban, dechreuwch ffrio gan ddefnyddio gwres isel – i ryddhau'r braster o'r briwrig, yna cynyddwch y gwres a ffrio'r briwrig nes ei fod yn neis ac yn frown.
2. Tynnwch y briwrig o'r badell ac ychwanegwch y winwnsyn a'r garleg i'r badell a'u ffrio'n ysgafn nes eu bod wedi meddalu.
3. Dychwelwch y briwrig 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