

CWPANAU CRENSIOG
CIG OEN CYMRU



CYNHWYSION

450g briwigig braster isel Cig Oen Cymru PGI

1 bwnsiad sibols, wedi'u torri'n fân

100g madarch, wedi'u torri'n fân

1 tun bach corn melys

3 llwy fwrdd saws teriyaki

Gwasgiad o fêl

1 letys gem fach, dail wedi'u tynnu'n ofalus

I'w weini

Chwrls sibols a hadau sesame

Syniad Sydyn

- Defnyddiwch saws teriyaki wedi'i brynu neu beth am roi cynnig ar ei wneud gan ddefnyddio saws soi, mêl, siwgr brown a sinsir mâl a dŵr.
- Gorffennwch eich dysgl gyda sibols cyrliog gyda'r tric syml hwn. Torrwch y winws yn ddarnau 7cm, yna eu sleisio yn denau ar eu hyd. Rhowch nhw mewn powlen o ddŵr iâ ac yna i mewn i'r oergell am 20 munud i'w cyrlio.

DULL



15 munud



15 munud



Digon i 4

1 Paratowch a thorrwch y llysiau'n ddarnau bach.



2 Ffriwch y briwigig cig oen mewn padell ffrio dros wres isel i ganiatáu i'r sudd a'r braster gael eu rhyddhau. Cynyddwch y gwres a ffriwch y briwigig nes ei fod yn frown.



3 Ychwanegwch y sibols a'r madarch a'u ffrio am ychydig funudau.



4 Ychwanegwch y corn melys, y saws a'r mêl a'u dwyn i'r berw.



5 Llenwch y cwpan letys gyda'r gymysgedd a rhoi'r cyrls sibols ar ei ben gydag ysgeintiad o hadau sesame. Ewch ati i'w weini ar unwaith i gadw'r letys yn gresniog.

