

# CYRI CIG EIDION CYMRU



# CYNHWYSION

450g stecen rymp  
Cig Eidion Cymru PGI  
trwchus

1 llwy fwrdd olew

1 llwy fwrdd blawd  
plaen

Pinsiad pupur du

2 nionyn mawr,  
wedi'u torri'n fân

3 ewin garlleg, wedi'i  
wasgu

1 taten felys fawr,  
wedi'i phlicio a'i  
thorri'n giwbiau

2 llwy fwrdd powdr  
cyri

3 llwy fwrdd siytni  
mango

1 llwy fwrdd piwrî  
tomato

500ml stoc cig eidion

I'w weini

Reis, bara naan,  
coriander wedi'i  
dorri'n fân ac iogwrt  
naturiol

## Syniad Sydyn

- Os yw'r cyri'n rhy sbeislyd, mae iogwrt naturiol yn helpu lleihau'r poethder.

# DULL

1 Torrwrch y cig eidion yn giwbiau 2.5cm.



3 Cynheswch 1 llwy fwrdd o'r olew mewn sosban ar wres canolog. Ychwanegwch y cig eidion gyda'r blawd drosto i'r badell. Ar ôl brownio, tynnwch y cig allan a'i roi ar blât a'i adael i un ochr.



6 Trowch y gwres yr holl ffordd i lawr, gorchuddiwch gyda'r caead a'i fudferwi am tua 30 munud neu nes bod y cig eidion yn dyner.

Ewch ati i'w weini gyda reis a bara naan, ac ysgeintio coriander wedi'i dorri'n fân a thalp o iogwrt naturiol os dymunwch chi.



25 munud



45 munud



Digon i 4

2 Rhowch y blawd a'r sesnin mewn powlen gymysgu, ychwanegwch y cig eidion a'i droi'n dda i orchuddio'r holl gig.



4 Yn yr un badell, ffriwch y nionod a'r garlleg am ddau funud, ychwanegwch weddill yr olew.

5 Taenwch y powdr cyri a'i goginio am funud. Rhowch y cig eidion yn ôl yn y badell. Ychwanegwch y tatws melys, y siytni mango, y stoc eidion a'r piwrî tomato, a'u dwyn i'r berw.

