

CEBABS CYRI CIG OEN CYMRU



CYNHWYSION

600g stêcs coes Cig Oen Cymru PGI

2 nionyn coch – wedi'u torri'n dalpiau

1 llwy fwrdd olew

Ar gyfer y marinâd

1-2 llwy fwrdd past cyri (rydym ni wedi defnyddio tikka masala)

1 pot bach iogwrt naturiol

1 lemwn, defnyddiwch sudd ½ yn y marinâd a'r hanner arall wedi'i dorri'n dalpiau i'w weini â'r cebabs

DULL

 25 munud  15 munud  Digion i 4

1 Torrwrh stêcs y goes yn ddarnau (dim mwy na 2.5cm).



2 Rhowch y past cyri, iogwrt a sudd lemwn mewn powlen. Ychwanegwch y cig a'i gymysgu'n dda. Gorchuddiwch a gadewch am 20 munud.



3 Rhowch y cig a'r talpiau nionod ar sgiwer a'u rhoi ar badell gril, brwsiwch nhw'n ysgafn gydag olew.



Syniad Sydyn

- Ewch ati i socian y ffyn cebab mewn dŵr am 20 munud i'w hatal rhag llosgi.
- Mae hon yn rysait mor amlbwrpas – gallwch ddefnyddio llai o gig neu ychwanegu mwy o lysiau.

4 Coginiwch y rhain dan y gril am tua 12 munud, gan droi'n achlysurol, nes eu bod nhw wedi goginio. Gallwch ddod o hyd i'n rysait bara fflat ar dudalen 12 a'r dip iogwrt ar dudalen 25.

