

CHOW MEIN CIG EIDION CYMRU



CYNHWYSION

450g stecen rymp
Cig Eidion Cymu PGI
wedi'i dorri'n ddarnau
tenau iawn

Ar gyfer y marinâd

- 1 llwy fwrdd blawd corn
- 3 llwy fwrdd saws soi halen isel
- 4 llwy fwrdd stoc cig eidion oer
- 1 llwy fwrdd siwgr brown tywyll
- 1 llwy de olew sesame neu olew llysiau.
- ½ llwy de pupur du

Ar gyfer y chow mein

- 1 llwy fwrdd olew llysiau
- 3 ewin garlleg, wedi'u gwasgu neu eu gratio
- Darn 4cm o wreiddyn sinsir ffres, wedi'i gratio
- 2 foronen, wedi'u plicio a'u sleisio'n denau
- 150g brocoli tenau neu blodigion brocoli
- 100g egin ffa
- 8 sibols, wedi'u plicio a'u torri'n fân
- Pecyn 400g nwdls (i'w coginio fel y cyfarwyddiadau mewn 1 llwy de o lwy de olew sesame)

Syniad Sydyn

- Gallwch wneud y dysgl hwn yn unigryw i chi eich hon – ychwanegwch unrhyw lysiau ychwanegol rydych chi eu ffansi.
- Defnyddiwch nwdls gwenith cyflawn – maent yn cynnwys mwy o ffeibr!

DULL

1 I wneud y marinâd, cymysgwch y blawd corn a'r saws soi, a'i chwsgio nes ei fod yn llyfn. Ychwanegwch y stoc cig eidion, siwgr brown ac olew. Yna ychwanegwch bupur du fel rydych chi'n ei hoffi a'i chwsgio'n dda. Ychwanegwch y cig a'i adael i farinadu am o leiaf 1 awr (hirach os yw'n bosibl).



2 Nesaf gadewch i ni wneud y chow mein. Cynheswch yr olew mewn padell ffrio fawr neu wok, tynnwch y cig eidion allan o'r marinâd (gan gadw'r marinâd) a brownio'r cig eidion yn y wok, yna ei droglwyddo i blât.



3 Ychwanegwch y garlleg a'r sinsir i'r wok a'u tro-ffrio am 1 funud. Ychwanegwch y brocoli a'i dro-ffrio am 2 funud dros wres uchel, yna ychwanegwch y moron a hanner y sibols a'u troi am funud.



4 Ychwanegwch yr egin ffa a'u troi am funud.



5 Ychwanegwch y nwdls, gweddill y marinâd a'r cig eidion, trowch yn dda am ychydig funudau nes bod y nwdls yn boeth.



6 Ewch ati i'w weini ar unwaith, gyda gweddill y sibols wedi'u taenu ar ei ben.

30 munud 15 munud Digon i 4