

# Teisennau pysgod

## Offer angenrheidiol

- Sosban
- Padell ffrio
- Bwrdd torri
- Cyllell finiog
- Llwy
- Stwnsiwr tatws (defnyddia fforc os nad oes gennynt un)
- Haenen lynu neu ffoil (neu fag plastig glân, os nad oes gennynt ffoil)
- Ysbodol bysgod



## Beth sydd ei angen

- 3 neu 4 taten fawr
- Tun o eog
- Winwnsyn neu genhinen
- Ychydig o olew blodyn haul neu olew olewydd
- Saws tartar neu mayonnaise

## Beth i'w wneud

1. Rhoi sosbanaid o ddŵr ymlaen i ferwi.
2. Pilio'r tatws a'u torri'n ddarnau gweddol fach.
3. Rhoi'r tatws yn y sosban.
4. Torri'r winwnsyn neu sleisio'r genhinen.
5. Ffrio'r rhain yn y badell nes eu bod yn feddal.
6. Agor y tun o eog a'i ddraenio.
7. Pan fo'r tatws wedi berwi ac yn feddal, eu stwnsio ac ychwanegu'r winwns neu'r cennin atynt, yn ogystal â'r eog a dwy lwy fwrdd o saws tartar neu mayonnaise.
8. Siapio'r gymysgedd yn deisennau pysgod.
9. Eu rhoi ar blât, eu gorchuddio a'u rhoi i oeri yn yr oergell am tua 15 munud.
10. Twymo'r olew yn y badell ffrio a ffrio'r teisennau pysgod am tua 4 munud ar bob ochr, nes eu bod wedi brownio ar y tu allan.

# Saws gwyn

Mae hwn yn rhywbeth defnyddiol iawn i wybod sut i'w goginio, oherwydd unwaith y byddi'n gallu ei goginio byddi'n gallu creu llawer o wahanol sawsiau i fynd ar fwyd.

## Offer angenrheidiol

- Sosban
- Llwy bren



## Beth sydd ei angen

- Llwy fwrdd o felyn neu 2 lwy fwrdd o olew
- 2 lwy fwrdd o flawd plaen
- 1 peint o laeth hanner sgim

## Beth i'w wneud

1. Toddi'r menyn neu dwymo'r olew mewn sosban.
2. Ychwanegu'r blawd a'i gymysgu.
3. Cadw'r sosban ar y gwres ac ychwanegu'r laeth bob yn ychydig, gan gymysgu trwy'r amser nes i'r laeth gael ei amsugno gan y gymysgedd blawd.
4. Gadael i'r saws dewychu bob tro ar ôl ychwanegu'r laeth, gan ei dwymo a'i droi.
5. Os y byddi'n ychwanegu'r laeth yn rhy gyflym bydd y saws yn magu lymphiau. Os y bydd yn magu lymphiau, dylet adael iddo dewychu trwy adael iddo dwymo ac yna ei droi'n dda a dylai'r lymphiau ddiflannu eto.
6. Pan fo'r saws yn ddigon trwchus, paid ychwanegu rhagor o laeth – efallai mai dim ond 1/2 peint o laeth y byddi ei angen.

# Ryseitiau sy'n cynnwys saws gwyn

## Pasta a brocoli mewn saws caws

Digon ar gyfer 2 berson.

### Offer angenrheidiol

- 2 sosban neu 2 sosban a stemar
- Llwy bren
- Bwrdd torri
- Cyllell finiog

### Beth sydd ei angen

- Cynhwysion y saws gwyn (gweler tudalen 16)
- Pasta (gwenith cyflawn neu hanner wenith cyflawn yw'r dewis iachaf)
- Brocoli
- Llund powlen bwdin fechan o gaws wedi ei gratio

### Beth i'w wneud

1. Twymo sosbanaid o ddŵr.
2. Golchi a thorri'r brocoli.
3. Ychwanegu'r pasta pan fo'r dŵr yn berwi.
4. Fel arfer, byddaf yn gosod stemar ar ben y sosban hon ac yn stemio'r brocoli, ond gellir coginio'r brocoli yn y dŵr gyda'r pasta. Waeth sut y byddi'n ei goginio – dim ond 5 i 10 munud y bydd yn ei gymryd.
5. Tra'u bod yn coginio dylet baratoi'r saws gwyn.
6. Ychwanegu caws wedi gratio a phupur iddo.
7. Draenio'r brocoli.
8. Draenio'r pasta.
9. Cymysgu'r ddau gyda'i gilydd ac ychwanegu'r saws.

### Cynghorion defnyddiol

Os wyt ti'n teimlo'n uchelgeisiol, beth am roi'r gymysgedd mewn dysgl weini a thaenu tomatos wedi eu sleisio a briwsion bara drosto (galli gratio neu falu bara neu grystiau sydd braidd yn hen mewn 'blender' i greu'r rhain), a'i roi yn y ffwrn neu o dan y gril nes bod y briwsion yn euraid. Weithiau, fe fyddai'n torri stecen o eog yn ddarnau ac yn ei ychwanegu, gan ei goginio mewn menyn neu olew cyn gwneud y saws.



# Pei Pysgod

Digon ar gyfer 2 berson.



## Offer angenrheidiol

- 2 sosban
- Llwy bren
- Dysgl ffwrn

## Beth sydd ei angen

- Cynhwysion y saws gwyn
- Carton bychan o crème fraîche braster isel
- Pupur du
- 1 darn o hadog melyn heb ei liwio
- 1 stecen eog
- Winwnsyn
- Garlleg
- Madarch
- Cwpanaid o india-corn wedi ei rewi neu o dun
- 4 neu 5 taten
- Darn gweddol o gaws

## Beth i'w wneud

1. Rhoi sosbanaid o ddŵr ymlaen i ferwi.
2. Pilio a thorri'r tatws.
3. Eu rhoi yn y dŵr berw a'u coginio nes bod cyllell yn mynd i mewn iddynt yn rhwydd (tua 20 munud).
4. Rhoi'r ffwrn ymlaen i dwymo ar farc nwy 4 / 180°C / 350°F.
5. Torri'r winwnsyn, y garlleg a'r madarch.
6. Rhoi'r menyn neu'r olew ar gyfer y saws mewn sosban a ffrio'r winwns ynddo nes eu bod yn dryloyw.
7. Ychwanegu'r madarch a'r garlleg a'u ffrio am ychydig funudau.
8. Ychwanegu'r blawd a chreu'r saws gwyn gan ddefnyddio'r crème fraîche braster isel yn lle peth o'r llaeth.



9. Draenio a stwnsio'r tatws gydag ychydig o fenyn neu fargaŕin a diferyn o laeth.
10. Torri'r pysgod yn ddarnau a'u gosod mewn dysgl ffwrn.
11. Tywallt y saws dros y pysgod ac ychwanegu'r india-corn.
12. Gosod y tatws ar ben y pysgod.
13. Gratio'r caws ar ben y tatws.
14. Coginio yn y ffwrn am tua 20 munud, nes bod y caws wedi toddi a'r eog wedi troi'n binc golau.

### Cynghorion defnyddiol

Os wyt ti'n coginio ar gyfer un person yn unig, gellir rhannu'r gymysgedd i gyd rhwng dwy ddysgl. Coginia un yn y ffwrn a rhewi'r llall heb ei goginio. Alli di ond gwneud hyn os yw'r pysgod yr wyt yn eu defnyddio heb eu rhewi o'r blaen. Pan fyddi'n barod i goginio'r pryd sydd wedi ei rewi, cofia ei ddadrewi yn llwyr cyn ei goginio. Bydd angen tua dwywaith yr amser i goginio (tua 40 munud), gan na fydd y saws yn dwym.

Fe fyddaf i'n rhewi'r india-corn sydd dros ben i'w ddefnyddio y tro nesaf y byddaf yn ei goginio.

# Saws pasta hufennog



## Offer angenrheidiol

- 2 sosban
- Bwrdd torri
- Cyllell finïog

## Beth sydd ei angen

- Winwnsyn bychan
- Olew blodyn haul neu olew olewydd
- Pupur a halen
- Llwy fwrdd o flawd
- Carton o crème fraîche braster isel
- ½ peint o laeth
- ¼ bag o basta

## Beth i'w wneud

1. Rhoi sosbanaid o ddŵr ymlaen ar gyfer y pasta.
2. Pilio a thorri'r winwnsyn.
3. Ei ffrio yn yr olew nes yn dryloyw.
4. Ychwanegu'r blawd.
5. Ychwanegu'r crème fraîche a'i gymysgu.
6. Ychwanegu'r laeth yn araf nes bod y saws yn ddigon trwchus i ti.
7. Troi'r gwres i lawr yn isel iawn o dan y saws.
8. Rhoi'r pasta yn y dŵr berw a'i goginio am 10 munud.
9. Rhoi pupur a halen yn y saws.
10. Draenio'r pasta.
11. Tywallt y saws dros y pasta.

Bydd hyd yn oed yn fwy blasus wedi ei weini gyda salad neu frocoli.

Er mwyn gwneud y rysâit yma'n fwy cyffrous, gellir ychwanegu brest cyw iâr a madarch iddo, gan eu torri'n ddarnau bychan a'u rhoi yn y sosban ar ôl yr winwns a'u coginio am 10 munud. Dewis arall fyddai ychwanegu llysiau wedi eu rhostio (gweler y rysâit ar dudalen 10), neu fe allet ychwanegu'r ddau. Mae ychwanegu brocoli neu asbaragws wedi ei stemio'n gweithio'n dda hefyd.

# Lasagne



## Offer angenrheidiol

- 2 sosban
- Bwrdd torri
- Cyllell finïog
- Dysgl ffwrn

## Beth sydd ei angen

- Dalennau lasagne rhwydd i'w coginio
- Cynhwysion ar gyfer sbag bol (ar wahân i'r sbageti) (tudalen 7)
- Cynhwysion ar gyfer saws gwyn
- Caws

## Beth i'w wneud

1. Twymo'r ffwrn i wres cymedrol.
2. Paratoi'r saws sbageti.
3. Paratoi'r saws gwyn.
4. Gratio'r caws a rhoi'r rhan fwyaf ohono yn y saws gwyn, gan gadw peth ar ôl i'w daenu dros ben y lasagne.
5. Mewn dysgl ffwrn, dechrau trwy dywallt haen o saws sbag bol, gosod haen o lasagne ar ei ben ac yna haen o saws caws. Ailadrodd yr haenau sbag bol, lasagne, saws caws.
6. Yna taenu'r caws sydd ar ôl ar ei ben a'i roi yn y ffwrn. Coginio am tua 30 – 45 munud, yn ôl y cyfarwyddiadau ar gefn y pecyn lasagne.

# Pwdinau

Y dewis iachaf yw gorffen dy bryd gyda ffrwythau neu iogwrt plaen gyda rhywbeth wedi ei ychwanegu ato. Dyma rai dewisiadau eraill os wyt ti'n teimlo fel cael rhywbeth ychydig yn fwy arbennig.



## Crymbl

(Digon i 4)

### Offer angenrheidiol

- Dysgl ffwrn
- Dysgl gymysgu
- Bwrdd torri
- Cyllell finio

### Beth sydd ei angen

- Ffrwythau
- 4 1/2 owns / 100g / 1 cwpanaid o flawd gwyn plaen
- 2 3/4 owns / 60g / 1/4 talp o fenyn oer, wedi ei dorri'n giwbiau
- 1 owns / 25g / 2 lwy fwrdd o siwgrwr brown
- 1 3/4 owns / 80g / 3 llwy fwrdd o geirch uwd



### Beth i'w wneud

1. Rhoi'r ffwrn ymlaen i dwymo i farc nwy 5 /190°C / 375°F.
2. Paratoi'r ffrwythau. Mae afalau'n dda. Bydd angen iti eu pilio, tynnu calon yr afal a'u torri'n ddarnau. Mae eirin yn flasus hefyd, dylet eu torri yn eu hanner a thynnu'r cerrig allan. Gwna yr un fath os wyt am ddefnyddio eirin gwlanog neu fricyll. Gosod y ffrwythau mewn dysgl ffwrn gydag un neu ddwy lwy fwrdd o ddŵr. Os nad yw'r ffrwythau'n rhai melys iawn dylet eu cymysgu mewn siwgrwr brown a mêl. Rho'r ddysgl o ffrwythau yn y ffwrn tra dy fod yn paratoi'r briwsion crymbl.
3. Rhoi'r blawd, y siwgrwr a'r menyn mewn dysgl gymysgu a'u rhwbio at ei gilydd gyda blaenau dy fysedd nes bod y gymysgedd yn edrych fel briwsion bara.
4. Ychwanegu'r ceirch uwd.
5. Defnyddia faneg ffwrn i dynnu'r ddysgl ffrwythau o'r ffwrn, ac yna taenu'r briwsion crymbl dros y ffrwythau. Coginio yn y ffwrn am tua 40 munud.

# Sbwnj i'w roi ar ben ffrwythau

(Digon i 4)

## Offer angenrheidiol

- Dysgl ffwrn
- Dysgl gymysgu
- Rhidyll
- Chwisg (defnyddia fforc os nad oes gennyf un)
- Bwrdd torri
- Cyllell finiog



## Beth sydd ei angen

- 3 owns / 80g /  $\frac{2}{3}$  talp o fenyn
- 2 wŷ
- 3 owns / 80g / ychydig dros  $\frac{1}{2}$  cwpanaid o siwgwr mân
- 4 owns / 100g / 1 cwpanaid o flawd codi

## Beth i'w wneud

1. Twymo'r ffwrn i farc nwy 5 / 190°C / 375°F.
2. Iro dysgl ffwrn gydag ychydig o fenyn.
3. Paratoi'r ffrwythau, fel ar gyfer y crymbl.
4. Cymysgu'r menyf a'r siwgwr gyda'i gilydd nes eu bod braidd yn fflwffog.
5. Curo'r wyau a'u hychwanegu i'r gymysgedd.
6. Gogrwn y blawd i mewn i'r gymysgedd.
7. Ei droi i mewn i'r gymysgedd gyda llwy fetal gan ei gymysgu cyn lleied â phosibl rhag curo'r aer allan ohono.
8. Defnyddio maneg ffwrn i dynnu'r ffrwythau o'r ffwrn a thaenu'r gymysgedd dros ei ben.
9. Coginio yn y ffwrn am tua 40 munud.

# Hufen mango a banana

(Digon i 4)



## Offer angenrheidiol

- Bwrdd torri
- Cyllell finnog
- 'Blender'

## Beth sydd ei angen

- Mango
- Banana
- 3 llwy fwrdd o crème fraiche braster isel
- 3 llwy fwrdd o iogwrt plaen

## Beth i'w wneud

1. Pilio'r mango a sleisio'r ffrwyth oddi ar y garreg.
2. Pilio a thorri'r banana.
3. Rhoi popeth yn y 'blender' a'i droi tan yn llyfn.



# Byrbrydau sawrus

## Bara fflat / Tortilas blawd

Gellir llanw'r rhain â –

- llysiau wedi eu rhostio fel puprynnau, madarch a winwns ac efallai ychydig o gaws hefyd
- sbigoglys, tomatos a chaws
- tun o ffa cymysg mewn saws chilli gydag ychydig o gaws wedi ei gratio
- caws, moron ac afal i gyd wedi'u gratio, cyrens a chnau mwnci wedi eu cymysgu â llond llwy fawr o iogwrt plaen braster isel



## Bara pita

Gellir tostio'r rhain a'u dipio mewn hwmws braster isel, gyda moron ac afocados wedi eu sleisio'n ffyn.

## Bagelau

Mae'r rhain yn newid o frechdanau. Fy hoff lenwad i yw caws hufen braster isel ac eog mwg. Mae hwn yn ddewis eithaf drud, ond fe ellir cadw'r gost i lawr trwy ddewis y darnau eog mwg yn y pecynnau rhad yn dy archfarchnad leol.

Llenwad blasus arall yw cig moch, afocado neu domato a dresin caws glas. Os y byddi'n dewis hwn, dylet ddewis cig moch heb fawr ddim braster arno a'i goginio dan y gril yn hytrach na'i ffrio.

## Tatws pob

Gellir coginio tatws pob yn y ffwrn ar wres cymedrol am gwpwl o oriau neu yn y meicrodon am ychydig funudau.

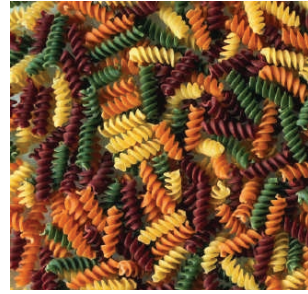
Beth am roi tro ar y llenwadau canlynol

- ffa pob a chaws
- tiwna, mayonnaise ac india-corn neu salad
- caws hufen braster isel a shibwns



# Salad Pasta

Coginia rywffaint o basta ac yna'i gymysgu gydag india-corn, tomato, ciwcymbr, afocado a thiwna neu gyw iâr neu ham a mayonnaise braster isel.



# Byrbrydau melys

Yn hytrach na llanw dy fol gyda siocled a bisgedi, ceisia fwyta ffrwythau neu gnau a resins. Mae torth frag neu gacen de wedi ei thostio neu fynen y Grog yn ddewis iachach hefyd.

# Diodydd

Ceisia osgoi yfed diodydd melys, ffisiog sydd ddim yn dda iawn ar dy les. Er nad oes siwgwr mewn diodydd deiet, maent yn llawn o felyswyr artiffisial y byddai'n well inni eu hosgoi. Yn ogystal, mae'r diodydd hyn yn ddrud i'w prynu. Ceisia beidio ag yfed gormod o de a choffi. Y dewis iachaf yw yfed dŵr. Mae dŵr tap yn hollol iawn. Ond os yw hyn yn rhy ddiflas iti, ceisia yfed sudd ffrwyth â dŵr am ei ben.

Os oes gennyt 'blender' fe allet greu smwddis. Beth am arbrofi â gwahanol ffrwythau meddal, iogwrt braster isel a llaeth sgim neu hanner sgim.



# Brecwast

Os y byddi'n cael grawnfwyd i frechwast, cofia ddewis y mathau grawn cyflawn yn hytrach na'r rhai sy'n cynnwys siwgr ychwanegol. Mae bisgedi gwenith, 'shredded wheat' a 'bran flakes' yn llawer gwell iti na grawnfwyd sydd wedi ei orchuddio â siwgr neu siocled. Ceisia osgoi pethau fel 'honey nut cornflakes', sy'n ymddangos yn opsiynau iachach ond sydd mewn gwirionedd yn llawn o siwgr wedi ei ychwanegu. Ceisia fwyta ffrwythau gyda dy frechwast neu yfed gwydraid o sudd ffrwyth.



Mae uwd neu geirch parod yn ddewis da. Rwy'n hoffi banana ar fy uwd i.

Dewis arall fyddai darnau o ffrwythau gyda iogwrt naturiol, neu fe allet greu smwddi i dy hun.

Os wyt am gael tôt, defnyddia fara brown neu fara cyflawn.

Os wyt am fwy o bryd, mae wŷy wedi ei botsio neu ei ferwi'n llawer iachach nag wŷy wedi ei ffrio. Dylet goginio tomatos, madarch a chig moch dan y gril yn hytrach na'u ffrio.

