

AMGUEDDFA
CYMRU

RYSEITIAU *Rufeinig*

Cynhaliwch wledd Rufeinig!



Enlllyn Olifau

Cynhwysion

120g o olifau du

120g o olifau gwyrdd

4 llwy de o finegr gwin coch

4 llwy de o olew olewydd

1 llwy de o wreiddyn ffenigl wedi'i dorri'n fân

1 llwy de o goriander ffres wedi torri

1 llwy de o fintys sych



Dull

Torrwch yr olifau yn fras

Cymysgwch yr holl gynhwysion



Canu Rhost

Cymysg

Cynhwysion

500g o gnau cymysg

2 llwy de o olew olewydd

4 llwy de o fêl

1 llwy de yr yn o:

- cwmin grwnd
- sinamon
- hadau pabi
- halen a phupur

Dull

Taenwch y cnau ar bapur pobi.

Gorchuddiwch ag 1 llwg de o olew a 2 llwy de o fêl.

Ychwanegwch y sbeis a chymysgu'r cyfan.

Pobwch am tua 15 munud, neu tan i'r cnau ddechrau newid lliw.

Ychwanegwch ragor o fêl, cymysgu'r cyfan a dychwelyd i'r ffwrn am 10 munud.

Cymysgwch y cnau a pheidio gadael iddyn nhw losgi

Tynnwch y cnau o'r ffwrn a gadael iddynt oeri oherwydd bydd y mêl yn boeth iawn.

Beth am!

Amrywio pa gnau a sbeis i'w ddefnyddio.
Mae paprika a tsili yn flasus hefyd,
ond am ddim mor draddodiadol!

Pelenni Cig

Cynhwysion

450g mins porc
2 llwy de o gnau pinwydd
1 llwy de o bupur du
3 llwy de o saws pysgod
2 llwy de o bersli ffres
1 llwy de o gwmin grwnd
Olew i ffrio



Dull

Ffriwch y cnau pinwydd yn sych i'w tostio, cyn eu torri'n fras.

Cymysgwch yr holl gynhwysion gau wasgu'r gymysgedd yn dda.

Rholiwch belenni tua maint cnau
Ffrengig mawr

Ffriwch y pelenni mewn padell gyda'r olew, gan eu troi'n gyson nes eu bod yn frown ac wedi coginio drwyddynt

