



## Gwreiddlysiau wedi'u rhostio â seidr gyda Mêl Swydd Henffordd (Throne Farm)

### Cynhwysion

2 banasen fach, wedi'u plicio a'u ciwbio'n fras mewn darnau 1 fodfedd  
1 gwrdd canolig, wedi'i hadu a'i giwbio'n fras mewn darnau 1 fodfedd  
4 moronen ganolig, wedi'u plicio'n fras mewn darnau 1 fodfedd  
2 fetysen, wedi'u coginio, wedi'u plicio'n fras mewn darnau 1 fodfedd  
2 lwy fwrdd o olew hadau rôp  
1 darn o fenyn  
1 gwydryn o seidr sych  
2 winwsyn, wedi'u torri'n fras  
3 ewin garlleg, wedi'u malu a'u torri  
1 llwy de o bowdr garam masala  
Defnyddiwch halen a phupur i roi blas

4 ffeuen goch wedi'u torri'n siâp diemwntau, wedi'u gwynnu nes eu bod nhw'n dyner, yna'u hadfywio mewn dŵr oer (peidiwch ag ychwanegu'r rhain nes bod y gwreiddlysiau wedi'u rhostio ac yn feddal)

### Dull

1. Cynheswch yr olew mewn padell rostio â gwaelod trwm
2. Ychwanegwch y winwsn a gadewch iddyn nhw feddalu heb newid lliw
3. Ychwanegwch y garlleg, menyn a'r seidr sych cyn lleihau'r hylif i hanner
4. Rhowch y garam masala dros y gwreiddlysiau amrwd wedi'u ciwbio

5. Gorchuddiwch y gwreiddlysiau yn y gymysgedd o winwns, garlleg a seidr
6. Coginiwch yn y ffwrn nes bod y llysiau'n feddal
7. Tynnwch o'r ffwrn ac ychwanegwch y ffa wedi'u gwynnu

### **Dresin mêl a seidr**

Cymerwch 2 lwy fwrdd o finegr seidr a 2 lwy fwrdd o fêl, cynheswch nhw gyda'i gilydd mewn padell gydag ychydig o olew hadau rôp a hanner llwy de o fwstard grawn cyflawn, ac i orffen, ychwanegwch gennin syfi wedi'u torri neu bersli i roi blas

Gweinwch mewn gwely o ddail salad gwyrdd