

01

Llysiau'r Canoldir

02

Cynhwysion:

03

Amrywiaeth o lysiau, e.e. pannas,

04

tatws, moron, erfin/maip,

05

winwns/nionod, cenin

06

8 -10 sbrigyn o deim ffres

07

Garleg ffres

08

Ychydig o olew olewydd

09

10

dull:

11

1. Trowch y ffwrn/popty ymlaen -
180°C.

12

13

2. Pliciwch, golchwch a thorrwch
y llysiau'n giwbiau neu'n
ddarnau gweddol fawr. Peidiwch
..... torri'n rhy fân.

14

15

16

17

3. Irwch dun pobi mawr gydag
ychydig o olew.

18

19

4. Rhoi y llysiau i gyd yn y tun.

20

21

5. Pliciwch y garleg, Cewch chi
ddewis faint rydych chi eisiau ei
gynnwys - yn dibynnu a ydych
chi eisiau blas garleg cryf neu
beidio.

22

23

24

25

6. Golchwch y teim. Gosodwch
ddarnau o deim hwnt ac yma
dros y llysiau.

26

27

28

7. Rhowch ychydig o'r olew
olewydd dros y llysiau a
chymysgwch bopeth yn dda.

29

30

31

8. Coginiwch y llysiau yn y ffwrn/
popty am 50-60 munud, gan eu
troi bob hyn a hyn.

32

33

34

35

Blasus gyda chyw iar, pysgod, cig oer
- neu hyd yn oed ar ei ben ei hun - ac
..... fyth - mae'r pryd yn dda
iawn i chi.

36

37

38

39

40

Delfrydol os ydych chi'n ceisio bwyta'n
iach!

41

42

43

44

