Cawl

Pryd o fwyd traddodiadol Cymreig yn cynnwys cig a llysiau. Gall rysait cawl amrywio o deulu i deulu ac o ardal i ardal. 'Lobscows' yw'r enw a ddefnyddir yn rhai mannau yn y gogledd. Mae cawl yn blasu'n well os yw'n cael ei wneud y diwrnod cynt. Gweinir cawl mewn rhai ardaloedd mewn dysgl bren a'i fwyta â llwy bren gyda darnau o fara cartref a chaws Cymreig.

Digon i 6 fel prif gwrs | **Paratoi** 20 munud | **Coginio** 3 awr

---

Cynhwysion

1kg gwddf canol neu ysgwydd cig oen Cymru, cig eidion Cymreig neu goesgyn ham
1 winwnsyn , wedi'i dorri'n fras
6 taten canolig - wedi'u plicio a'u torri
3 moronen - wedi'u plicio a'u torri
1 erfin neu 2 pannas bach - wedi'u plicio a'u torri
2 genhinen – wedi'u golchi a sleisio
1 bwnsied bach persli ffres
stoc llysiau
halen a phupur

Dull

01 Rhowch y cig mewn sosban fawr, ei orchuddio â dŵr a dod i'r berw. Gadewch i'r cwbl fudferwi am 2-3 awr dros wres isel. Gadewch i oeri dros nos a'r diwrnod canlynol sgimio unrhyw fraster sydd wedi codi i'r wyneb.

02 Torrwch y cig oddi ar yr asgwrn a'i roi nôl yn y stoc, yna ychwanegwch y tatws, moron, rwdan neu bannas a mudferwi nes eu bod wedi coginio. Ychwanegwch fwy o stoc llysiau os oes angen. Sesnwch gyda halen a phupur.

03 Yn olaf, ychwanegwch y cennin wedi'i dorri'n fân ac ychydig cyn gweini'r cawl ychwanegu'r persli wedi'i dorri'n fras. Gallwch dewychu y cawl os bydd angen gyda phast a wnaed gyda blawd a dŵr neu flawd ceirch mân.

Noder Mae'n well defnyddio toriad rhatach o gig ar yr asgwrn i gael y blas gorau. Gallwch hefyd weini'r cig ar wahân i'r cawl llysiau.

Dathlwch Ddydd Gŵyl Dewi
llyw.cymru/bwydadiodcymru
@bwydadiodcymru