Caserol Cyw Iâr

Cynhwysion
Nobyn o fenyn
½ llwy fwrdd o olew olewydd
1 nionyn mawr wedi'i falu'n fân
1 ½ llwy fwrdd o flawd
650g coesau cyw iâr
3 ewin garlleg
400g tatws newydd wedi eu hanneru
2 goesyn seleri wedi eu torri'n ddarnau
2 foronen
265g madarch wedi eu chwarteru
500ml o stoc cyw iâr (gan ddefnyddio stoc sydd â llai o halen ynddo)
2 llwy de o fwstard Dijon

Camau
1. Rhowch nobyn o fenyn mewn padell ffrio gyda 1/2 llwy fwrdd o olew olewydd.
Ychwanegwch y nionyn a'i goginio am 8-10 munud tan eu bod yn feddal.

2. Rhowch 1 ½ llwy fwrdd o flawd mewn powlen ac ychwanegwch y coesau cyw iâr a'u gorchuddio yn y blawd.

3. Rhowch y coesau cyw iâr yn y y badell, ychwanegwch y garlleg a ffrio'r cyfan am 4-5 munud nes bod y cyw iâr yn dechrau troi'n frown.

4. Rhowch nhw yn y popty araf (slow cooker) gan ychwanegu'r tatws, y coesau seleri, moron, madarch, stoc cyw iar a 2 llwy de o fwstard Dijon.

5. Trowch y cyfan yn dda cyn gadael i'r cyfan goginio yn y popty araf ar 'isel' am 7 awr neu ar uchel am 4 awr.
Neu, coginiwch yn y popty am 1 awr ar wres o 180°C / 160 Ffan / Marc nwy 4.