

CHWECH O'R RYSEITIAU

porc gorau



CHWECH O'R RYSEITIAU
porc
 GORAU

Mae dulliau bwtsiera porc wedi datblygu'n ddiweddar ac, erbyn hyn, mae amrywiaeth helaeth o wahanol ddarnau ar gael i wneud llu o wahanol brydau bwyd blasus yn gyflym er mwyn ateb gofynion ffordd o fyw teuluoedd heddiw.



Tro-ffrio Porc, Sinsir a Shibwns



Brecwast hwyr -
 Patis Porc a Chig Moch



Lwyn rost o borc gyda stwffin
 Llugaeron a Mango



Caserol Porc Blasus



Risotto Porc a Madarch



Golwython Porc Swmpus
 gyda Saets, Garleg a Lemwn




DEWIS Y DARN IAWN...

Fel rheol, os defnyddiwch chi'r darnau hynny sy'n cynnwys mwy o feinwe cyswllt, er enghraifft darnau'r ysgwydd neu'r bol, bydd gofyn eu coginio am fwy o amser, mewn hylif ar dymheredd is, e.e. stiwiu neu frwysio.

Fel rheol, os defnyddiwch chi'r darnau sy'n cynnwys llai o feinwe cyswllt, er enghraifft, darnau'r lwyn neu'r goes, bydd gofyn eu coginio am lai o amser, ar dymheredd uwch gan ddefnyddio dulliau coginio sychach e.e. rhostio, grilio neu ffrio.

Mae'r braster wedi'i ddsbarthu'n wastad iawn drwy gorff y mochyn. Oherwydd systemau cynhyrchu modern, mae'r cig yn eithriadol o goch ac yn addas i bobl sy'n poeni am eu hiechyd.



Digon i: 2
Amser Coginio: 10 mun

DARNAU ERAILL O GIG
SY'N ADDAS: Stecen o'r
goes neu ffled

Tro-ffrio Porc, Sinsir a Shibwns

DULL

Mewn padell fawr, cynheswch 15ml (1 llwyaid bwrdd) o olew a choginiwch 225g (8 owns) o lwyn porc coch wedi'i thorri'n stribedi tenau, am 3-4 munud nes eu bod yn frown. Malwch 1 glofsen o arlleg, a'i hychwanegu at 2cm (¾") o sinsir gwraidd, wedi'i blicio a'i sleisio'n fân, 6 shibwnsyn, wedi'u sleisio, 50g (2 owns) o india corn bychain, wedi'u sleisio, 50g (2 owns) o ffa dringo, wedi'u sleisio, a thun 227g o sgwariau pinafal, heb y sudd. Coginiwch am 1-2 funud arall. Ychwanegwch 60ml (4 llwyaid bwrdd) o saws wystrys a'i goginio am funud nes bod y cyfan wedi cynhesu drwyddo.

AWGRYM AR GYFER GWEINI: Gweinwch gyda nwdls neu reis, rhagor o lysiau wedi'u tro-ffrio a chreision corgimwch.

CYNHWYSTION

- Lwyn porc coch
- Olew
- Sinsir gwraidd
- Garlleg
- Shibwns
- India corn bach
- Ffa dringo
- Thun o sgwariau pinafal
- Saws wystrys

Digon i: 4
Amser Coginio: 10 mun

DARNAU CIG SY'N
ADDAS: mins porc,
cig moch



Brecwast hwyr – Patis Porc a Chig Moch

CYNHWYSION

- Mins porc coch
- Tafelli coch o gig moch cefn wedi'i halltu
- Pupur du
- Tatws
- Nionyn
- Olew
- Tomatos
- Wyau

DULL

Defnyddiwrch 450gm (1 pwys) o fins porc coch a thorrwch 75g (3 owns) o dafelli cig moch cefn wedi'i halltu yn ddarnau mân a'u cymysgu gyda'i gilydd. Ychwanegwch bupur du. Gwnewch 4-8 o batis eithaf tenau.

Gwnewch Rosti Tatws neu prynwch rai: Rhowch 3 taten fawr, wedi'u plicio a'u gratio, ar gadach sychu llestri glân neu ar bapur cegin i amsugno'r dŵr. Rhowch nhw mewn dysgl ac ychwanegwch atyn nhw 1 nionyn, wedi'i blicio a'i gratio a halen a phupur. Cymysgwch y cyfan. Cynheswch 15ml (1 llwyaid bwrdd) o olew mewn padell ffrio fawr, cymerwch lond llaw o gymysgedd y tatws a'r nionyn a'i choginio nes ei bod yn eurfrown bob ochr, gan droi pob un yn ofalus. (Er mwyn sicrhau bod y cyfan yn aros yn un darn, gwthiwch y gymysgedd at ei gilydd wrth ei choginio.) Yn y cyfamser, cynheswch radell neu badell ffrio a choginio'r patis am oddeutu 4-5 munud nes eu bod wedi coginio drwyddynt.

AWGRYMAR CYFER GWEINI: Gweinwch y patis porc a chig moch gyda rosti tatws, tomatos bach ac wy wedi'i botsio os oes wir eisiau bwyd arnoch chi. Dyma frecwast hwyr neu ginio cynnar llesol i'ch bodloni – a hwnnwn cynnwys dim ond 326kcal yr un (heb gynnwys yr wy).



Amser Coginio:

Canolig: 30 mun i bob 450g (1 pwys), a 30 mun ar ben hynny

Wedi'i goginio'n dda: 35 mun i bob 450g (1 pwys), a 35 mun ar ben hynny

Tymheredd: Nwy Marc 4-5, 180°C, 350°F

DARNAU ERAILL O GIG SY'N ADDAS: Coesgyn

Lwyn rost o borc gyda stwffin Llugaeron a Mango

DULL

Pwyswch y darn o gig i weld am faint mae angen ei goginio. Rhowch y cig ar resel mewn tun rhostio. Rhostiwrch ef yn agored mewn ffwrn sydd wedi'i gynhesu'n barod am faint bynnag y mae ei angen yn ôl ei bwysau.

Yn y cyfamer, gwnewch y stwffin: Cynheswch yr olew mewn sosban fach. Ychwanegwch y nionyn a'r cig moch a'u coginio am 1-2 munud. Tynnwch y sosban oddi ar y gwres. Rhowch y briwsion bara, y sudd llugaeron, y mango, y cig moch a'r nionyn mewn dysgl fawr a chymysgwch y cynhwysion. Gwnewch beli bach maint peli golff o'r gymysgedd a'u rhoi ar silff bobi wrthlud i bobi am 20 munud olaf yr amser rhostio. Gweinwch gyda'r stwffin a digon o lysiau'r tymor.

Dylech ganiatáu 100-175g (4-6 owns) y pen ar gyfer darn o gig oddi ar yr asgwrn neu 225-350g (8-12 owns) y pen ar gyfer darn sydd ar yr asgwrn.

CYNGOR: Er mwyn ei gwneud yn haws torri'r cig, gadewch iddo sefyll am 10 mun ar ôl ei goginio.

CYNHWYSION

- Lwyn o bore ar yr asgwrn
- 15ml (llwyaid bwrdd) o olew
- 1 nionyn, wedi'i blicio a'i dorri
- 50g o gig moch eefn coch, wedi'i dorri'n ddarnau
- 150g o friwsion bara gwyn ffres
- 90ml (6 llwyaid bwrdd) o sudd llugaeron
- 1/2 mango bach, wedi'i blicio a'i dorri'n ddarnau

Digon i: 4

Amser Coginio: 90 - 120 mun

Tymheredd: Nwy Marc 3, 170°C, 325°F

DARNAU CIG SY'N

ADDAS: ciwbiau brwysio, ysgwydd neu goes

Caserol Porc Blasus

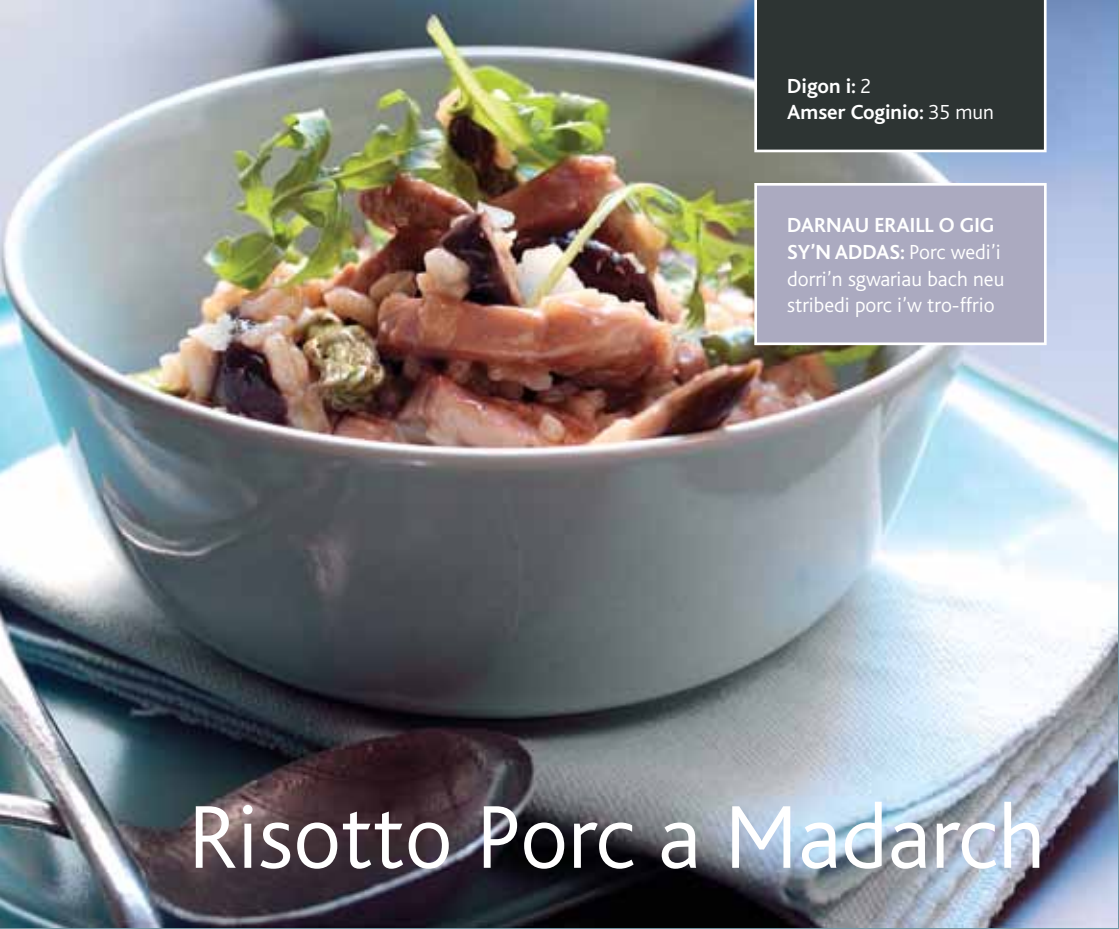
CYNHWYSION

- Ciwbiau porc coch
- Cenhinen
- Seleri
- Garlleg
- Purée tomato
- Saws Caerwrangon
- sudd oren
- Paprica
- Mwstard Lloegr

DULL

Rhowch 450g (1 pwys) o giwbiau porc coch* mewn dysgl gaserol sy'n addas i'w rhoi yn y ffwrn. Sleisiwch 1 genhinen a'i hychwanegu at 2 goesyn o seleri, wedi'u sleisio, 1 clof o arlleg, wedi'i malu, 15ml (1 llwyaid bwrdd) o burée tomato, 15ml (1 llwyaid bwrdd) o saws Caerwrangon, 300ml (½ pt) o sudd oren, 15ml (1 llwyaid bwrdd) o baprica a 15ml (1 llwyaid bwrdd) o fwstard Lloegr. Cymysgwch yn dda, rhowch gaead arno a'i goginio mewn ffwrn sydd wedi'i gynhesu'n barod am 1½ - 2 awr nes ei fod yn frau.

AWGRYM AR GYFER GWEINI: Gweinwch y caserol gyda stwnsh rwden, tatws a moron ac amrywiaeth o lysiau'r tymor.



Digon i: 2
Amser Coginio: 35 mun

DARNAU ERAILL O GIG SY'N ADDAS: Porc wedi'i dorri'n sgwariau bach neu stribedi porc i'w tro-ffrio

Risotto Porc a Madarch

DULL

Cynheswch 5ml (1 llwyaid te) o olew mewn sosban a ffrio 225g (8 owns) o ffled porc coch, wedi'i thorri'n sleisys medaliwn tenau gydag 1 nionyn, wedi'i dorri a 150g (5 owns) o reis risotto (Arborio) am 2-3 munud. Ychwanegwch 50g (2 owns) o fadarch cymysg, 600ml (1 pt) o stoc porc, a'i godi i'r benw, ychwanegwch halen a phapur a'i fudferwi'n araf am oddeutu 30 munud neu nes bod y reis yn barod a'r holl hylif wedi'i amsugno. (Ychwanegwch fymryn rhagor o stoc os dymunwch i gael y trwch iawn.) Ychwanegwch 100g (4 owns) o asbaragws, wedi'u torri'n ddarnau mawr, a rhowch ddail roced dros y risotto a'i weini.

AWGRYM AR GYFER GWEINI: Gyda chwllffyn o fara crystiog os oes angen. (Os nad ydych chi'n poeni am stwffio'ch hun i ficini, trowch ychydig o gaws Parmesan drwyddo.)

CYNHWYSTION

- Ffled o bore coch
- Olew
- Nionyn
- Reis risotto
- Madarch cymysg
- Stoc
- Pupur du
- Asbaragws
- Dail roced

Digon i: 4

Amser marinadu: 2 awr

Amser Coginio: 16 mun

DARNAU ERAILL O GIG
SY'N ADDAS: stêc Porc
o'r goes neu'r ysgwydd

Golwython Porc Swmpus gyda Saets, Garleg a Lemwn

CYNHWYSION

- Porc coch trwchus
- golwython
- Garleg
- Pupur du
- Saets
- Lemwn
- Olew olewydd
- Menyn
- Lemwn
- Caws parmesan
- Saets
- Llysiau bach i'w dipio

DULL

Defnyddiwch bestl a mortar neu ddysgl a llwy bren i falu gyda'i glydd 3 claf o arleg, pupur du a 6 deilen o saets ffres, wedi'u torri'n fras. Ychwanegwch at hyn 1 lemwn, y sudd a'r croen a 30ml (2 lwyaid bwrdd) o olew olewydd.

Rhowch 4 golwythen porc drwchus goch mewn powlen fawr ac ychwanegwch gymysgedd y marinâd, gan ei thaenu dros y golwython i gyd. Gorchuddiwch y bowlen a'i rhoi yn yr oergell am oddeutu 2 awr.

Dip Menyn: Mewn powlen fach, rhowch 50g (2 owns) o fenyn, sudd a chroen ½ lemwn, 30ml (2 lwyaid bwrdd) o gaws Parmesan wedi'i gratio a 5 deilen saets ffres. Rhowch y gymysgedd yn y popty microdon am funud neu nes iddi doddi. Trowch y gymysgedd. Coginiwch y golwython ar ridyll, gradell neu farbeciv sydd wedi'i gynhesu'n barod am 6-8 munud bob ochr.

AWGRYM AR GYFER GWEINI: Gweinwch y golwython gyda detholiad o lysiau bach y tymor e.e. pys yn eu codau, asbaragws, india corn bach, ffenigl bach i'w dipio – naill ai'n amrwd neu wedi'u plymio i ddŵr berw, a chwllffyn o fara crystiog.