Caerphilly Miners
Centre for the Community
Canolfan Glowyr Caerffili
ar gyfer y Gymuned

#Tyfwn Gyda'n Gilydd @ Y Glowyr

Crewyd yr e-lyfr ryseitiau yma ar gyfer Canolfan y Glowyr, Caerffili gan Mikey Bell o Gaerdydd sy'n ysgrifennu am fwyd.

Caiff y ryseitiau eu hysbrydoli gan y tymhorau. Mae Mikey wedi creu ryseitiau yn seiliedig ar y llysiau a blanwyd gan blant y gymuned yn ystod ein prosiect #TYFWN GYDA'N GILYDD a ddechreuodd yn ystod y pandemig ym mis Ebrill 2021.

Roeddem yn awyddus i ddathlu a nodi blwyddyn gyntaf y prosiect a pha well ffordd i wneud hynny na gyda bwyd. I'r rhai a fu yn y sesiynnau, gobeithio y bydd yr e-lyfr yn dwyn atgofion melys. I aelodau'r gymuned na fuodd yn cymryd rhan, gobeithio y byddwch chi'n mwynhau y ryseitiau blasus yma.

GWANWY

Muffins Pannas gydag Eisin Caws Hufen Sinsir ac Oren

(+ pesto pannas a chnau cyll)

Os oes gyda chi, fel finnau, ddigonedd o lysiau gwraidd yn yr oergell, dyma gyfle i'w mwynhau a gwneud yn siwr nad oes gwastraff. Efallai eich bod yn meddwl am foron fel y llysiau mewn pobi melys ond mae ychwanegu pannas mewn muffins yn rhoi melysder hyfryd a mwy pigog. Ond gallech gyfnewid y pannas am foron yn y rysait hon neu hyd yn oed ddefnyddio cymysgedd 50/50 sy hefyd yn arbennig.

Y gamp yma yw peidio gor-guro'r gymysgedd. Os gwnewch hynny aiff llawer o awyr i mewn i'r muffins a byddant yn codi'n uchel yn y ffwrn ac wedyn yn cwympo. Felly mae'r rysait hon yn dda pan fyddwch yn flinedig a ddim am wneud mwy na throi yn ysgafn wrth baratoi!

Tip bach sydyn – peidiwch a thaflu topiau'r pannas neu'r moron! Rhowch nhw yn y cymysgydd bwyd gyda dyrnaid o gnau cyll, clof garlleg, llond llaw o basil, ychydig bach o parmesan, halen, pupur a digon o olew olewydd i wneud pesto trwchus melfedaidd sy mor flasus gyda pasta neu mewn brechdanau.

Ar gyfer y muffins

12. 85g siwgr brown meddal
13. 85g siwgr caster
14. 200g blawd plaen
15. hanner llwy de o bicarbonate of soda
16. 1 llwy de o bowdr pobi
17. 1 llwy de o sinamon
7. Tamaid bach o nytmeg ffres wedi ei gratio
8. 200g pannas wedi eu pilio a'u gratio'n fan
9. 2 wy
10. 150ml olew llysiau
11. 1 llwy de o fanila

Ar gyfer yr eisin

1. 100g menyn heb halen
2. 250g caws meddal
3. 50ml hufen dwbl
4. 100g siwgr eisin
5. Darn o sinsir maint eich bawd – wedi ei bilio
6. 1 oren

1. Cynheswch y ffwrn i 160 gradd C a leiniwch dun muffin 12 twll gyda chasys papur
2. Mewn bowlen fawr cyfunwch y ddau siwgr, blawd, bicarb, powdr pobi, sinamon a nytmeg a'u cymysgu a fforc.
3. Ychwanegwch y pannas a'u cymysgu i mewn
4. Mewn jwg cyfunwch yr wyau, olew a fanila a'u rhoi yn y gymysgedd sych. Cymysgwch y cyfan gyda'i gilydd ond ddim am rhy hir. Rhaid iddynt gyfuno ond peidiwch gor-gymysgu.
5. Rhanwch y gymysgedd yn gyfartal rhwng y casys papur a'u rhoi yn y ffwrn am 25 munud nes daw *skewer* allan yn lan. Gadewch iddyn nhw oeri yn y tun tra'n gwneud yr eisin.
6. Ar gyfer yr eisin curwch y menyn mewn bowlen fawr nes ei fod yn feddal ac wedyn ychwanegwch y caws meddal, hufen dwbl a siwgr eisin a'u cyfuno'n drwyadl nes bod yr eisin yn drwchus. Mae'n haws gwneud hyn gyda chymysgydd llaw ond mae whisg yn iawn hefyd - daliwch ati nes ei fod yn drwchus.
7. Gratiwch y sinsir a chroen yr oren i'r bowlen a'u troi i mewn i'r eisin gyda llwy.
8. Pan fydd y muffins wedi oeri tynnwch nhw o'r tun, rhowch eisin ar ben pob un gyda llwy a gratiwch dipyn bach mwy o groen yr oren drostyn nhw

Saag Aloo

Saag Aloo yw'r ffordd berffaith o gyfoethogi platiaid o datws gyda llysiau maethlon a sbeis. Byddai'r rysait wreiddiol yn gofyn am hadau cwmin, hadau mwstard ac weithiau *fenugreek* ond fe geisiais wneud hwn mor gyfeillgar a phosibl ar gyfer trip sydyn canol wythnos i'r siop. Yn draddodiadol mae'n blat ychwanegol, felly rwy'n hoffi ei gyflwyno gyda dim mwy na dahl syml a bowlen o reis, ond rwyf wedi ei fwyta ar ei ben ei hun y diwrnod wedyn ar gyfer cinio gwaith, wedi ei gynhesu yn y meicro.

Yr unig reol gen i wrth gogonio'r rysait yma (neu unrhyw rysait gyda turmeric) yw – defnyddiwch spatula rwber. Mae turmeric yn gallu achosi trwbl ac fe wnaiff i'ch llwyau pren edrych fel y Simpsons yn syth.

O ie – wrth bilio tatws, peidiwch taflu'r crwyn! Golchwch nhw, eu sychu, a'u pobi yn y ffwrn gyda halen am tua 20 munud ar 180 gradd C. Creision cartref a dim gwastraff!

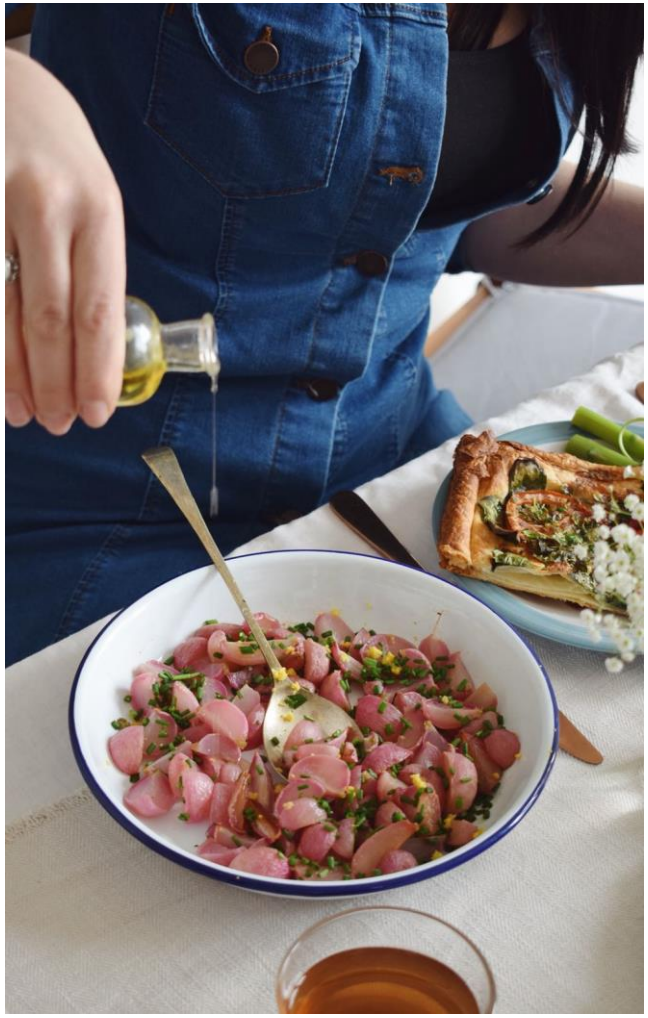
- 1 kg tatws – wedi eu pilio a'u torri'n sgwariau bach
- 1 llwy fwrdd olew llysiau
- 1 wynwnsyn gwyn – wedi ei dafellu
- 1 clof garlleg – wedi ei falu neu ei dorri'n fan
- 220g dail spigoglys

- 1 llwy de o cwmin wedi ei falu
- 1 llwy de o bowdr mwstard
- 1 llwy de o turmeric wedi ei falu

1. LLenwch sosban fawr gyda dwr oer a rhoi'r tatws i mewn
2. Rhowch y sosban ar wres uchel a phan fydd y dwr yn berwi ychwanegwch binsiad hael o halen a gadael i'r tatws ferwi am 8-10 munud.
3. Draeniwch y tatws i golander ond cadwch gwpanaid bach o'r dwr hallt startslyd. Gadewch y tatws yn y colander tra'n paratoi gweddill y pryd bwyd.
4. Mewn sosban dal ag ochrau uchel, cynheswch yr olew ar wres canolig, ychwanegwch y wynwnsyn a phinsiad bach o halen a ffrio am tua 10 munud nes i'r wynwns ddechrau meddalu
5. Ychwanegwch y garlleg a choginio ar wres isel am ryw 10-15 munud arall nes i'r wynwns ddechrau troi yn aur a charameleiddio
6. Nawr ychwanegwch y cwmin, y powdr mustard a'r turmeric gan eu troi i mewn i'r wynwns a'r garlleg, gan goginio am 2-3 munud i gynhesu'r sbeis
7. Ychwanegwch y tatws wedi eu coginio a'r cwpan bach o ddwr a gadwoch chi
8. Trowch y tatws yn ofalus i mewn i'r wynwns a'r sbeis – bydd y starts o'r tatws yn helpu tewhau yr hylif fydd yn cyfuno a'r sbeis a'r wynwns i greu saws euraid i orchuddio'r tatws
9. Nawr ychwanegwch y dail sbigoglys a diffoddwch y gwres gan y bydd y sbigoglys yn lleihau yn y gwres sy'n parhau yn y sosban. Hwyrach y bydd yn ymddangos bod y sosban yn orlawn ond peidiwch poeni, bydd y sbogoglys yn lleihau. Mae lle i bawb yn y parti yma.
10. Unwaith y bydd y sbigoglys wedi cyfuno, profwch y blas a gweini.

HAF

Rhuddygl Rhost gyda Mel a Lemwn



Mae rhuddygl rhost yn gyfrinach wedi ei chadw yn dda. Ar ol eu pobi mae blas pupurog y rhuddygl yn diflannu gan adael melyster dymunol, persawrus yn enwedig wrth ychwanegu tipyn o flas euraid a phigog lemwn. Maent yn gwneud plat ychwanegol perffaith, er eu bod yn colli'r lliw pinc llachar wrth eu tynnu o'r ffwrn.

Ar gyfer 6-8 person

- 400g rhuddygl
- 2 lwy fwrdd olew olewydd
- 1 llwy fwrdd mel
- 1 lemwn

I weini:

Dyrnaid o sibwns wedi eu torri'n fan

1. Cynheswch y ffwrn i 200 gradd C
2. Torrwch y rhuddygl yn eu hanner ond cadwch y gynffon fach werdd. Rhowch nhw ar dun pobi
3. Arllwyswch yr olew a'r mel drostyn nhw ac ychwanegwch dipyn o bupur a halen
4. Gratiwch groen hanner y lemwn dros y cynhwysion a chymysgwch fel bod y rhuddygl wedi eu gorchuddio
5. Rhostiwch yn y ffwrn am 20 munud
6. Gweinwch gyda thipyn bach mwy o halen, arllwyswch sudd y lemwn dros y rhuddygl a gwasgarwch y sibwns dros y cyfan os ydych am eu cynnwys.

Pesto Argyfwng

Fel saws neu rywbeth i roi blas ar fwyd, gall pesto arbed llawer iawn o drafferth i chi yn y gegin. Dros pasta, mewn brechdan, ar ben pizza, dros lysiau rhost – mae pesto yn ychwanegu blas a naws i unrhyw fwyd.

Dyma'r newyddion da – tra bod fformiwla pesto yn aros yr un peth, gall y cynhwysion amrywio yn dibynnu beth sydd ar gael. Gallwch newid y cnau cymysg yn y rysait yma am gnau pin ar eu pen eu hun neu hadau pwmpen neu flodau haul, y Parmesan am unryw gaws brau, hallt a'r basil am unrhyw berlysiau sawrus neu ddail gwyrdd. Dw i hyd yn oed wedi gwneud pesto gyda chwdaid sbar o ddail salad cymysg heb i unrhyw anffawd ddigwydd! Un pwynt – does dim rhaid defnyddio prosesydd bwyd, gallwch ei wneud gyda phestl a morter. Bydd yn cymryd mwy o amser a bydd ansawdd y pesto'n fwy garw. Ddim yn ddrwg o beth o gwbl.

1 jar

- 60g cnau cymysg
- 80g dail basil
- 225ml olew olewydd pur + 1 llwy fwrdd
- 100g Parmesan neu gaws hallt arall
- 1 clof garlleg
- hanner lemwn

1. Ar wres uchel twymwch ffrimpan a rhoi'r cnau i mewn. Ysgwydwch y ffrimpan o dro i dro i dostio'r cnau. Gofalwch beidio a'u llosgi, dim ond eu brownio dipyn bach nes eu bod yn boeth.

2. Rhowch y cnau mewn bowlen prosesydd bwyd ac ychwanegu y dail, 225 ml o olew olewydd, y caws, y garlleg, sudd hanner lemwn ac ychydig o halen a phupur,

3.Cyfunwch y cynhwysion - efallai bydd angen crafu ochr y prosesydd gyda llwy neu spatula nawr ac yn y man i wneud yn siwr bod popeth wedi cymysgu. Blaswch i weld a oes angen mwy o halen, pupur neu gaws.

4. Rhowch y past mewn jar ac arllwys y llwyaid olaf o olew drosto i sicrhau nad oes aer yn cyrraedd y pesto.

5. Gallwch ei gadw yn yr oergell am wythnos.

HYDREF

Hummus Garlleg Llosg

Dyma fy hoff ffordd o ddod a blas garlleg i brydau bwyd. Mae pobi bwlb garlleg cyfan yn y ffwrn yn carameleiddio'r garlleg gan ddileu unrhyw flas chwew a gadael purée garlleg melys a mwglyd sy'n ychwanegu blas cryf i unrhyw fwyd. Mae'n berffaith mewn cawl, stiw, dip neu weithiau hyd yn oed ar dost.

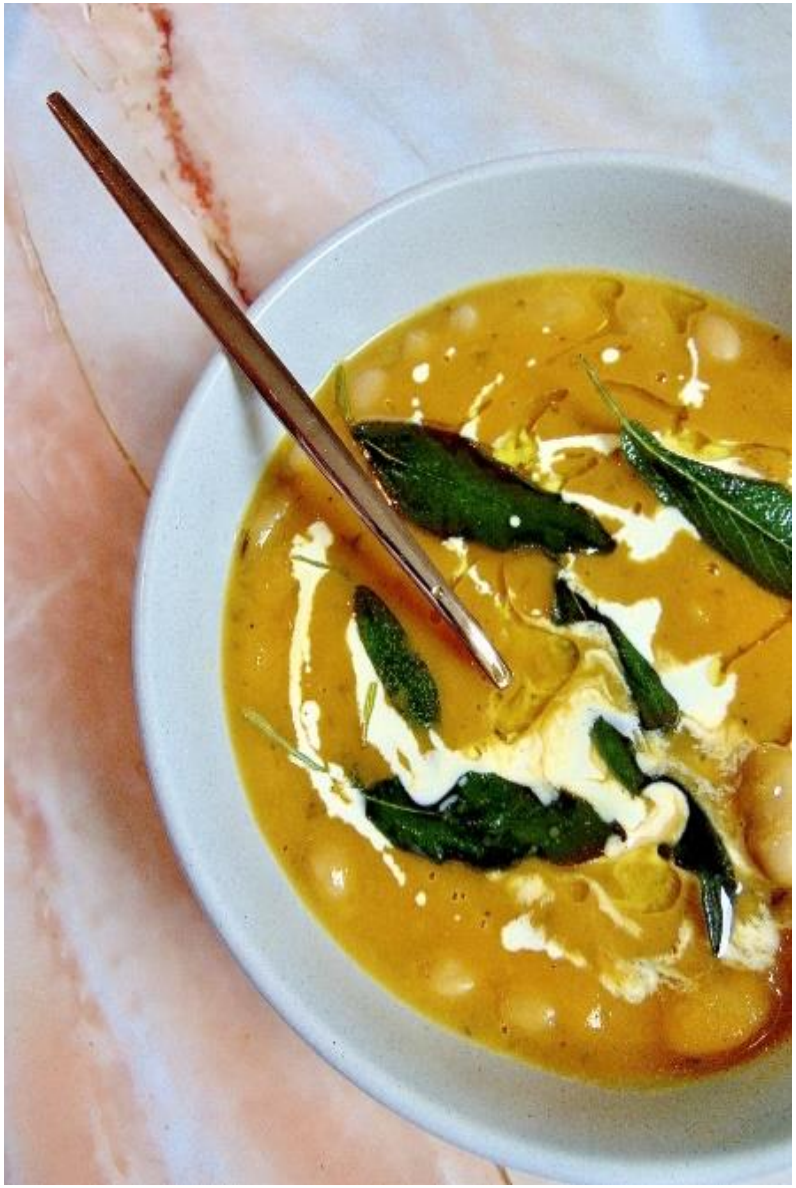
Bydda i'n rhostio rhyw 4-5 bwlb garlleg ar y tro a chadw'r purée mewn potiau bach fel y bydd ar gael pan fydd ei angen.

Ar gyfer 4-6

- 1 bwlb garlleg cyfan
- 1 tun 400g *chickpeas* (draeniwch)
- 1 lemwn
- 2 lwy fwrdd past tahini
- 50ml olew olewydd pur
- Paprika

- 1. Cynheswch y ffwrn i 180 gradd C
  2. Torrwch ben y garlleg fel ei fod yn wastad a phigau'r *cloves* yn y golwg
- 3. Gosodwch y bwlb mewn parsel papur arian wedi ei selio'n dda ond ychydig yn llac a rhowch yn y ffwrn am awr pan fydd y ffwrn yn boeth
- 4. Ar ddiwedd yr awr tynnwch y parsel papur arian o'r ffwrn a gadael iddo oeri.
- 5. Ar gyfer yr hummus*,* cyfunwch *y chickpeas*, zest a sudd y lemwn, y past tahini, yr olew, ychydig o paprika, halen a phupur mewn prosesydd bwyd.
- 6. Cymrwch y bwlb garlleg a gwasgu'r cynnwys i'r prosesydd bwyd ac wedyn cyfunwch y cwbl yn purée lliw oren myglyd.
- 7, Gweinwch gydag ychydig mwy o paprika a hadau sesame os ydynt ar gael.

Cawl Pwmpen a Ffa Menyn gyda Chreison Saets



Wrth feddwl am bwmpen, bydda i'n meddwl am un peth : cawl. Mae rhyw felyster sylfaenol mewn pwmpen y gellir ei gefnogi gyda blas pigog fel cwmin a paprika, fel y gall yr ansawdd trwchus dderbyn y sbeis myglyd gan gyflwyno profiad cynnes a chysurus. Gallwch wrth gwrs ddefnyddio squash yn lle pwmpen neu hyd yn oed daten felys (ond rhowch lwyaid de gyfan o'r perlysiau) Yn bersonol mae'n well gyda fi'r bwmpen gan fod ganddi flas arbennig.

Ni ddylid aildwymo'r ffa fwy nag unwaith felly gallech wneud y cawl heb y ffa menyn a'r saets a'i gadw yn yr oergell am 4-5 dydd ac yna ychwanegu'r ffa wrth aildwymo a choginio'r saets yr un pryd. Os na ddowch o hyd i saets, gallwch wneud y menyn brown a'i arllwys dros y cawl, bydd ei gyfoeth yn cael ei addasu gan gylch o hufen dwbl.

- 3 llwy fwrdd menyn heb halen
- 1 wynwnsyn mawr (wedi ei bilio a'i dorri'n fras)
- 1 clof garlleg (wedi ei bilio a'i dorri'n fras)
- 1 bwmpen (tua 850-900g, heb hadau, wedi ei bilio a'i dorri'n fras)
- hanner llwy de o cwmin wedi ei falu

1. Ar wres canolog, toddwch lwy fwrdd o fenyn mewn llestr coginio a chanddo gaead. Pan fydd y menyn wedi toddi, ychwanegwch wynwnsyn a garlleg gydag ychydig bach o halen a phupur du a choginio am ryw 10 munud nes i'r wynwns golli eu hymyl amrwd.

2. Ychwanegwch y bwmpen at yr wynwns gan goginio am ryw 5 munud cyn ychwanegu'r cwmin, paprika a thipyn bach rhagor o halen a phupur du. Trowch y gymysgedd a'i choginio am 5 munud eto.

3. Arllwyswch stoc llysiau neu gyw iar i mewn a dod a'r gymysgedd i'r berw. Unwaith ei fod yn berwi, trowch y gwres i lawr i fudferwi, rhowch y caead ar y llestr a mudferwi am 40 munud nes bod y bwmpen yn feddal a gellir ei malu gyda fforc.

4. Tynnwch y llestr o'r gwres a gweithio'r cynnwys yn ofalus nes ei fod yn llyfn - trosglwyddwch i fowlen cymysgydd neu defnyddiwch gymysgydd llaw. Pan fydd yn llyfn, rhowch y gymysgedd nol yn y llestr gwreiddiol a phrofi'r blas.

5 Rhowch y llestr ar wres isel ac ychwanegu'r ffa menyn wedi eu draenio a'u golchi. Gadewch i'r cawl fudferwi i gynhesu'r ffa yn drwyadl.

6. Tra bydd y ffa yn cynhesu, coginiwch y saets. Ar hob gwahanol ac ar wres canolig rhowch 2 lwy fwrdd o fenyn mewn ffrimpan fas. Toddwch y menyn nes iddo ddechrau ewynnu. Yna ychwanegwch y dail saets a pharhau i goginio ar wres canolig nes i'r menyn ddechrau troi yn frown ac arogli fel cnau cyll wedi rhostio a'r saets yn troi yn greision. Tynnwch o'r gwres a gosod o'r neilldu.

7. Yn ofalus, codwch y cawl a'r ffa wedi cynhesu i fowlenni, trowch hufen dwbl i mewn i'r cawl ac ychwanegwch ychydig o'r dail saets a'r menyn aur-frown cyn ei weini.

GAEAF

Bisgedi Cardamom a Sinsir

Mae gan fwyd cyfnod y Nadolig lawer o gysylltiadau ac atgofion sy'n ein helpu i ddathlu'r flwyddyn sydd ar ben, y foment bresennol sy'n cael ei rhannu a'r flwyddyn eto i ddod.

Ond y gwir yw na allwn gael rhyw wledd arbennig ar y bwrdd bob munud o'r dydd. Felly mae'n synhwyrol i gael bisgedi cartref wrth law i'w cynnig gyda the a choffi.

Mae blas addfwyn ond pigog y cardamom a'r sinsir yn y bisgedi yma yn berffaith gyda diod dwym, digon o sbeis i'w gwneud yn arbennig ond ddim yn ddigon cryf i fod yn llethol. Does dim rhaid eu torri'n ddynion sinsir ond mae rhywbeth buddugoliaethus o blentynaidd mewn bisged o siap arbennig sy'n rhoi McVitie's yn y cysgod.

I wneud 24 bisged

- 275g blawd plaen
- hanner llwy de bicarb
- hanner llwy de sinamon
- 1 llwy de cardamom wedi ei falu
- 1 llwy de sinsir wedi ei falu
- hanner llwy de pupur Jamaica (allspice)
- tipyn bach o nytmeg wedi'i gratio
- 50g siwgr caster
- 50g siwgr brown meddal
- 75g menyn heb halen
- 100g triog melyn (golden syrup)
- 75ml hufen dwbl

1. Mewn bowlen, cyfunwch y blawd a'r bicarb

2. Nawr ychwanegwch y sinamon, cardamom, sinsir, pupur jamaica, nytmeg a phinsied o halen

3. Ychwanegwch y siwgr caster, siwgr brown meddal, menyn, triog melyn a'r hufen.

4. Cymysgwch y cyfan a braich gref nes ffurfio toes.

5. Rhowch y toes ar ddarn mawr o cling film, ei orchuddio'n glud a'r ffilm, a'i rolio i siap boncyff. Rhowch yn yr oergell am ychydig oriau.

6. Pan fyddwch yn barod i bobi, cynheswch y ffwrn i 200gradd C a rholiwch y toes yn denau gyda rholbren ar arwyneb gyda blawd. Torrwch i'r siap a ddewiswch.

7. Gosodwch y bisgedi ar hambwrdd pobi wedi ei leinio gyda phapur pobi a'u rhoi yn y ffwrn am 5-6 munud nes eu bod yn euraid-frown tywyll.

8. Tynnwch o'r ffwrn a gadael iddynt oeri cyn eu codi o'r hambwrdd a'u gweini.

Swas Tsili Defnyddiol

Mae hwn yn saws tsili defnyddiol bydda i'n hoffi ei wneud pan fydd gen i ddigonedd o tsilis. Mae'n wych gyda nachos ond gallai gael ei arllwys dros nwdls neu ei gynhesu a'i gymysgu a reis wedi'i ffrio. Y peth pwysig i'w gofio am tsili yw bod y gwres yn yr hadau, felly os ydych chi eisiau tipyn bach o wres ond dim poethder ffyrnig, torrwch y tsili yn ei hanner a thynnu'r hadau allan gyda llwy. Mae hefyd yn werth cofio bod tsilis hirach, teneuach yn dueddol o fod yn fwy poeth na'r rhai mwy trwchus.

I wneud tua 200ml

- 2 clof garlleg
- 1 llwy de olew olewydd
- 100g tsilis coch
- 5 llwy de olew llysiau
- 5 llwy de mel
- sudd 1 leim

1.Mewn ffrimpan ffriwch y garlleg yn yr olew olewydd nes eu bod yn dechrau troi yn frown. Yna rhowch nhw ym mowlen y prosesydd bwyd.

2. Ychwanegwch bob cynhwysyn arall a'u cyfuno yn *purée*

3. Rhowch y saws mewn jar a'i gadw yn yr oergell nes bod ei angen arnoch. Byddwn i'n awgrymu gadael iddo orffwys cyn ei weini gan y bydd y blasau yn parhau i gyfuno a'r lliw yn dwysau.

.