

Stiw cneuen ddaear Figan

Dyma un o hoff resipis Gwen sy'n y Caffi, ac mae'n flasus, yn eich cynhesu ac yn cynnwys saws cnau daear a tomato cyfoethog, tatws melys, sbigoglys neu gale, a chnau daear. Saig yn hawdd i'w wneud ac yn bwydo 6. Mmmmm, lyfli.



Cynhwysion:

1 llwy fwrdd o olew olewydd
4 clof garlleg
1 llwy fwrdd sinsir wedi'i gratio
1 tatws melys
1 nionyn
1 pupur coch
16 oz can o past tomato (neu ychwanegu passatta tomato neu 1 carton o passata tomato ac 1 llwy fwrdd o puree tomato)
1 llwy de cumin, hanner llwy de o chillies wedi'u malu
Hanner cwpan 'peanut butter -crunchy'
6 cwpan broth llysiau gan ddefnyddio 'stoc pot'/ ciwbiau stoc (lleihau faint o broth os ydych chi'n defnyddio passatta, i 3 cwpan)
Hanner bwndal o sbigoglys neu gale.
Dewisol – cnau/coriander / wedi'u torri'n fan i'w weini.

Dull:

1. Pliciwch a gratio'r sinsir. Minsiwch y garlleg. Torrwch y nionyn yn fân. Sleiswch y pupur coch.
2. Ffriwch rhain i gyd mewn pot mawr gyda'r olew olewydd dros wres canolig- 5 munud neu nes bod y nionyn yn feddal.
3. Tra'n coginio, torrwch y tatws melys yn giwbiau hanner modfedd.
4. Ychwanegwch y tatws, y cwmmin a'r chillies sych i'r pot a'u ffrio'n ysgafn 5 - 10 munud arall,
5. Ychwanegwch y past tomato, 'peanut butter', broth llysiau i'r pot. Trowch nes bod y cwblwl wedi toddi.
6. Rhowch gaead ar y sosban, trowch wres fyny i ddod i ferwi, yna trowch i lawr i fudferwi canolig isel. Coginiwch am tua 20 munud, nes bod y tatws a'r pupur yn feddal.
7. Wrth aros paratoi y llysiau. Tynnwch y coesynnau, hel y dail at eu gilydd a'u torri'n strbedi hanner modfedd. Golwch rhain mewn dwr oer.
8. Pan fydd stiw yn barod, ychwanegwch y llysiau gwyrdd a choginiwch 5-10 munud yn fwy.
9. Blaswch y stiw, ychwanegwch halen, pupur du os oes angen.
10. Gweinwch gyda couscous neu reis wedi'i goginio. Addurno gyda choriander wedi'i dorri a pysgnau wedi'u torri os dymunir.