BWYDLEN

FINEGR GWYMON

Cynhwysion:
afal amrwd 200ml o
finegr
gwymon

Dull:
Ychwanegwch y gwymon (e.e. gwymon danheddog a *bladder pods*) at y finegr afalau a'i adael i drwytho am 30 munud o leiaf. Pan fydd mewn jar tyn, gall gael ei gadw am flwyddyn. Draeniwch i mewn i fowlen i'w ddefnyddio.

GWYMON WEDI'I BICLO

Cynhwysion:
finegr gwymon (gweler y
rysáit)
gwymon fel gwymon rhychog (*channel wrack*), morwiail danheddog (*bladder wrack serrated*) neu wymon troellog (*flat wrack*)

Dull:
Rhowch y gwymon mewn bowlen o finegr gwymon a'i adael i drwytho am 20 munud o leiaf.

CAWL GWYMON GYDA BARA LAWR

Cynhwysion:
X 1 llond llaw o fôr-wiail (*kemp*) sych (wedi'i fforio neu ei brynu)
X 1/2 llond llaw o fadarch porcini sych
X 5 talp o fenyn
½ llwy fwrdd o finegr gwymon
Gwymon lafwr (*laver seaweed*) (wedi'i fforio neu ei brynu'n ffres o'r
farchnad neu mewn tin)
cennin syfi

Dull:
DASHI a BARA LAWR

Gwnewch y dashi drwy roi'r môr-wiail sych mewn padell o ddŵr oer gyda'r madarch sych.
Dewch ag ef yn ôl i'r berw, yna mudferwch rhwng 20 a 30 munud i'w leihau, yna ei streinio.
Dewch â'r dashi yn ôl i'r berw ac ychwanegwch y menyn tra'n chwisgo.
Mudferwch i'w leihau am 10 munud yna ychwanegwch y menyn a'i chwisgo nes iddo doddi'n raddol.
Ychwanegwch halen a phupur fel y dymunir.
Ychwanegwch y finegr gwymon (neu sudd lemwn)
Chwisgwch eto
Dylid mudferwi'r gwymon lafwr wedi'i olchi am tua 30 munud, yna draenio unrhyw ddŵr sy'n weddill drwy ei wasgu wrth ochr rhidyll i wneud bara lawr.

Arllwyswch y dashi o'r jwg i'r fowlen. Ychwanegwch y lafwr poeth i mewn i'r dashi gyda chennin syfi ffres wedi'u torri.

cyngor: os ydych yn defnyddio gwymon lafwr wedi'i fforio, golchwch ef mewn dŵr oer, gan newid y dŵr o leiaf 5 gwaith i gael gwared ar yr holl dywod a chregyn ac ati, yna ei ddraenio.

PLANHIGION YMYL Y TRAETH MEWN DRESIN GWYMON

Cynhwysion:
finegr gwymon
olew had rêp

betys y môr
seren y morfa (*sea astor*)
corn-carw'r môr (*rock samphire*)
cedowydd suddlon (*golden samphire*) llygwyn ariannaidd (*sea purslaine*) blodau rhuddygl
letysen fôr

cofiwch: gallech roi llysiau eraill yn lle'r planhigion hyn sydd wedi'u fforio wrth ymyl y traeth, er enghraifft: sbigoglys, moron amrwd, egin pys, ffenigl amrwd.

Dull:
Gwnewch y dresin gwymon drwy chwisgo'r finegr gwymon a'r olew had rêp gyda'i gilydd.
Ychwanegwch halen a phupur.
Rhowch y planhigion ymyl y traeth neu lysiau mewn bowlen ac arllwyswch y dresin gwymon drosto.

BETYS MEWN DRESIN GWYMON

Cynhwysion
X 2 betys dresin gwymon
(gweler y rysáit)

Dull:
Pliciwch y betys a'u torri'n fân mewn bowlen.
Arllwyswch y dresin gwymon drosto.
Ychwanegwch halen a phupur fel y dymunir.

TATWS MEWN MENYN TEIM

Cynhwysion:
4 - 5 taten
menyn – X 1
talp
Teim gwyllt (nei deim cyffredin wedi'i fforio neu ei brynu)

Dull:
Mudferwch y tatws am 20 munud nes eu bod wedi coginio.
Gorchuddiwch mewn menyn a thaenwch y teim gwyllt.
Ychwanegwch halen a phupur fel y dymunir.