

## **Prydau pysgod**

[Linguine gyda saws bwyd môr](#) (Yn barod mewn 30 munud)

[Hadog Morocco](#) (Yn barod mewn 25 munud)

[Pei Pysgod](#) (Amser paratoi o 30 munud; Amser coginio o 30 munud)

[Pasta eog cyflym](#) (Yn barod mewn tua 25 munud)

[Cacennau eog thai gyda thalpiauw tatws a saws tartar isel mewn braster](#)

(Yn barod mewn tua 25 munud)

[Hadog Wedi'i Fygu gyda thatws](#) (Yn barod mewn tua 35 munud)

[Pasta tomato a thiwna](#) (Yn barod mewn tua 15 munud)

## Linguine gyda saws bwyd môr

(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o [www.asda.co.uk](http://www.asda.co.uk))

Mae'r bwyd môr a'r perlysiâu'n rhoi blas hyfryd y Môr Canoldir i'r pryd llysieuol bendedig yma.

Yn gweini 4

Yn barod mewn 30 munud

### Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd :

Egni	510 calori
Carbohydradau	76g
Braster	10g

### Cynhwysion

- 2 lwy fwrdd o olew olewydd
- 3 o nionod bach, wedi'u malu'n fân
- 1-2 ddarn o arlleg, wedi'u malu'n fân
- 2 x tun 400g o Domatos Asda mewn Sudd, wedi'u torri'n ddarnau
- 1 llwy fwrdd o oregano ffres wedi'i falu'n fân, a brigau ychwanegol fel garnais
- 350g o linguine
- 8 o olifau duon, wedi'u draenio a'u sleisio
- 1 llwy fwrdd o gaprys mewn halen, wedi'u golchi dan ddŵr a'u malu'n eithaf mân
- 2 becyn o fwyd môr amrywiol (cregyn gleision, corgimwch, ystifflog)

### Cyfarwyddiadau

1. Cynheswch yr olew olewydd mewn sosban, ychwanegwch y nionod bach a'u coginio nes eu bod yn feddal. Ychwanegwch y garlleg a'i goginio am 1 munud. Ychwanegwch y tun tomatos a'r oregano at y sosban a'i fudferwi'n ysgafn, heb orchudd, am 15 munud neu nes bod y rhan fwyaf o'r hylif wedi anweddu.
2. Yn y cyfamser, cynheswch sosban fawr o ddŵr nes ei fod yn berwi ac ychwanegwch y linguine. Dylech ei fudferwi am ryw 10 munud neu nes bod y pasta'n gymharol dyner.
3. Ychwanegwch yr olifau, y caprys a'r bwyd môr at y saws tomato ac ychwanegwch halen a phupur. Cynheswch yn drwyadl. Draeniwch y pasta a chymysgwch ef gyda'r saws. Defnyddiwch ychydig o'r oregano sy'n weddill fel garnais.



## Hadog Morocco

(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o [www.asda.co.uk](http://www.asda.co.uk))

Mae'r pryd eithaf sbeislyd yma, gyda blasau o arfordir Gogledd Affrica, yn bryd da i'ch cynhesu yn ystod y gaeaf – pysgodyn gwahanol!

Yn gweini 2

Yn barod mewn 25 munud

### Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd :

Egni	340 kalori
Carbohydradau	25g
Braster	9g

### Cynhwysion

- 1 llwy fwrdd o olew olewydd
- 1 nionyn bach, wedi'i sleisio
- 1 llwy de o gwmin Asda, wedi'i falu'n fân
- 0.5 llwy de o sinamwn Asda, wedi'i falu'n fân
- tun 400g o domatos wedi'u malu'n ddarnau
- 100g o fricyll sych
- 1 llwy fwrdd o fêl
- croen a sudd hanner lemwn
- 2 x ffiled 175g o hadog ffres o Asda
- 2 lwy fwrdd o ddail coriander ffres

### Cyfarwyddiadau

1. Cynheswch yr olew olewydd mewn padell fâs lydan, ychwanegwch y nionod a'u meddalau am 5 munud. Ychwanegwch y sbeisiau, y tomatos, y bricyll, y mêl, y croen lemwn a'r sudd lemwn. Ychwanegwch bupur a halen ac yna mudferwi, heb gaeaf, am 10 munud.
2. Gosodwch y ddwy ffiled hadog yn y saws. Rhowch gaeaf ar y badell a choginiwch yn araf am 6 i 7 munud, nes bod y pysgodyn yn torri'n hawdd. Gwasgarwch ddail coriander ar ei ben a'i weini gyda chwscws.



## Pei pysgod

(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o [www.asda.co.uk](http://www.asda.co.uk))

Nid oes lefel uchel o fraster mewn pysgod gwyn a chorgimwch, ond mae llawer o brotin ynddynt. Rydym wedi defnyddio llaeth sgim, enllyn olew olewydd a Cheddar braster isel i ostwng y braster 10g ym mhob pryd.

Yn gweini 4

Amser paratoi o 30 munud

Amser coginio o 30 munud

### Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd :

Egni	400 kalori
Carbohydradau	40g
Braster	7g

### Cynhwysion

- 300g o ffiledi hadog ffres
- 300g o ffiledi hadog wedi'u mygu
- 500ml o laeth sgim
- 1 deilen llawryf
- 675g tatws, wedi'u pilio
- pecyn 105g o gorgimwch wedi'u pilio a'u coginio
- 25g o enllyn olew olewydd
- 25g o flawd plaen
- 1 llwy fwrdd o bersli ffres wedi'i falu'n fân
- 25g o gaws Cheddar aeddfed isel mewn braster, wedi'i gratio

### Cyfarwyddiadau

1. Rhowch y ddau fath o hadog mewn sosban fawr gyda 425ml o laeth a'r ddeilen llawryf. Cynheswch yn araf nes ei fod yn mudferwi. Gorchuddiwch yn rhannol ac yna'i fudferwi am 5 munud. Diffoddwch y gwres a'i adael i sefyll am 15 munud. Yn y cyfamser, berwch y tatws nes eu bod yn feddal a'u draenio a'u stwnshio gyda gweddill y llaeth.
2. Cynheswch y popty ymlaen llaw i 190C / Nwy 5. Tynnwch y pysgod o'r llaeth a'u torri'n ddarnau, gan gael gwared ar unrhyw groen ac esgyrn. Rhowch hwy mewn dysgl sy'n addas ar gyfer y popty, gyda'r corgimwch.
3. Toddwch yr enllyn olew olewydd mewn sosban a chymysgwch y blawd i mewn iddo. Coginiwch y gymysgedd dros wres am funud, gan ei throï yr un pryd. Tynnwch oddi ar y gwres, rhidyllwch y llaeth a'i chwsgio i mewn. Cynheswch nes ei fod yn berwi, gan chwsgio, ac yna ychwanegwch y persli, a dipyn o bupur du. Tywalltwch y cyfan dros y pysgod. Taenwch y tatws stwnsh dros y cyfan a gwasgarwch y caws ar y top. Rhowch y bastai yn y popty i'w phobi am 30 munud.



## Pasta eog cyflym

(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o [www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk))

Pryd gwych ar gyfer diddanu, a hefyd yn hyfryd yn cael ei weini'n oer.

Yn gweini 2

Yn barod mewn tua 25 munud

### Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd :

Egni	490 calori
Carbohydradau	70g
Braster	10g

### Cynhwysion

- 2 lwy fwrdd o berlysiâu ffres cymysg, wedi'u malu'n fân e.e. persli, coriander
- croen a sudd un leim wedi'i gratio
- 2 ddarn o ffiled eog, heb groen, yn pwyso tua 100g / 3½oz bob un
- 175g / 6oz o siapiau pasta
- 100g / 3½oz o bys snap siwgr
- 2 domato, wedi'u malu'n fân

### Cyfarwyddiadau

1. Cymysgwch y perlysiâu a chroen a sudd y leim gyda'i gilydd mewn bowlen heb fod yn fetel, ychwanegwch yr eog a rhowch y cyfan i'r naill ochr i farinadu am o leiaf 10 munud.
2. Yn y cyfamser, coginiwch y pasta yn ôl y cyfarwyddiadau ar y pecyn, gan ychwanegu'r pys 3 munud cyn diwedd y coginio. Draeniwch.
3. Cynheswch badell drom neu radell nes ei bod yn boeth. Ychwanegwch yr eog a choginiwch am 3 munud ar bob ochr, nes ei fod wedi coginio.
4. Cymysgwch y pasta, y pys, y tomatos ac unrhyw farinad yn weddill gyda'i gilydd.
5. Rhannwch y cyfan rhwng 2 blât a rhowch y pasta drosto. Gweinwch gyda digon o salad neu lysiau.



## Cacennau eog Thai gyda thalpiâu tatws a saws tartar isel mewn braster

(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o [www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk))

Mae'r cacennau pysgod chilli yma'n ffordd wych o ddefnyddio unrhyw datws stwnsh sydd gennych dros ben.

Yn gweini 3

Yn barod mewn tua 25 munud

### Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd :

Egni	393 calori
Carbohydradau	63g
Braster	9g

### Cynhwysion

*Ar gyfer y cacennau pysgod:*

- 350 / 12oz o datws stwnsh wedi'u paratoi
- 150g / 5½oz o eog wedi'i botsio
- 50g / 1¾oz o gorn melys, wedi'u dadrewi os wedi rhewi
- 1 chilli coch, gyda'r hadau wedi'u tynnu ac wedi'i falu'n fân
- 2 lwy fwrdd o goriander ffres, wedi'i falu'n fân
- 1 llwy de o olew
- halen a phupur du mân, ffres

*Ar gyfer y tafelli tatws:*

- 2 daten bob ganolig eu maint, wedi'u torri'n dafelli
- 1 llwy de o olew ar gyfer eu gorchuddio

*Ar gyfer y saws tartar:*

- 2 lwy fwrdd o fayonnaise di-fraster
- 1 llwy fwrdd o crème fraîche ysgafn
- 2 lwy fwrdd o gaprys, wedi'u draenio a'u malu'n eithaf mân
- 2 lwy fwrdd o bersli ffres, wedi'i falu'n fân
- 1 llwy de o saws marchruddygl

### Cyfarwyddiadau

1. I wneud y cacennau pysgod, cyfunwch yr holl gynhwysion mewn bowlen fawr gan ychwanegu digon o halen a phupur. Ffurfiwch 6 chacen fechan gan ddefnyddio dwylo blawd, yna oerwch hwy am o leiaf 15 munud.
2. Yn y cyfamser, gwnewch y tafelli tatws. Rhowch y tatws mewn sosban o ddŵr berw a'u berwi am 5 munud cyn eu draenio. Rhowch y tafelli ar hambwrdd pobi a rhowch yr olew arnynt gyda brws. Rhowch hwy dan gril sydd eisoes yn gynnes am 5-6 munud, nes eu bod yn feddal ac euraid.
3. Rhowch ychydig o olew ar y cacennau pysgod a'u grilio am 3-4 munud ar bob ochr, nes eu bod yn euraid.
4. Gwnewch y saws tartar drwy gyfuno'r cynhwysion i gyd ac yna ei weini gyda'r cacennau pysgod, y tafelli tatws a salad neu lysiau wedi'u stemio, fel pupur, mangetout ac egin ffa.



**Hadog wedi'i fyggu gyda thatws**  
(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o [www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk))

Mae hwn yn bryd mor syml, ond eto'n hyfryd ac yn gysurlawn iawn.

Yn gweini 2  
Yn barod mewn tua 35 munud

**Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd :**

Egni	339 kalori
Carbohydradau	46g
Braster	4g

**Cynhwysion**

- 450g / 1lb o datws, wedi'u coginio'n dyner ac yna'u sleisio
- ½ nionyn, wedi'i sleisio
- 75g / 2¾oz o bys wedi'u rhewi
- 2 lwy fwrdd o crème fraîche ysgafn
- 150ml / ¼ peint o stoc llyisiau
- croen hanner lemwn wedi'i gratio, a'r sudd
- 2 ddarn o ffled hadog wedi'i fyggu, tua 125g / 4½oz yr un, heb y croen
- 2 lwy fwrdd o bersli ffres, wedi'i falu'n fân
- halen a phupur du mân, ffres

**Cyfarwyddiadau**

1. Cynheswch y popty i 180C / 350F / nwy 4.
2. Gosodwch y tatws, y nionyn a'r pys mewn haenau mewn dysgl ganolig i fynd i'r popty.
3. Cymysgwch y crème fraîche, y stoc a'r lemwn gyda'i gilydd ac ychwanegwch ddigon o halen a phupur.
4. Gosodwch y pysgod ar ben y tatws ac yna tywalltwch gymysgedd y stoc drosto.
5. Gorchuddiwch gydag olew a'i goginio am 20-25 munud, nes bod y pysgod wedi coginio drwyddynt.
6. Gweinwch gyda llyisiau ychwanegol neu salad ar gyfer pryd cyflawn.



**Pasta tomato a thiwna***(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o [www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk))*

Pryd pasta syml sy'n eich llenwi ac yn flasus iawn. Delfrydol gyda salad.

Yn gweini 2  
Yn barod mewn tua 15 munud

**Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd :**

Egni	418 calori
Carbohydradau	70g
Braster	4g

**Cynhwysion**

- 1 llwy de o olew
- 1 nionyn bychan, wedi'i sleisio'n denau
- 1 darn o arlleg, wedi'i falu'n fân iawn
- 1 llwy de o fflawiau chilli (dewisol)
- tun 400g o domatos plwm
- 175g (6oz) o spaghetti neu siapiau pasta sych
- tun 185g o diwna mewn dŵr, wedi'i ddraenio a'i falu'n fân
- caws Parmesan wedi'i gratio a brenhinllys i weini (dewisol)

**Cyfarwyddiadau**

1. Cynheswch yr olew mewn padell ffrïo ganolig, ychwanegwch y nionyn a'r garlleg a'u ffrïo am 2–3 munud nes bod y nionyn yn dechrau meddal.
2. Ychwanegwch y fflawiau chilli (os yn eu defnyddio) a'r tomatos a'u gwasgu'n araf gyda llwy bren. Codwch y cyfan i ferwi, yna ei fudferwi ar wres isel am ryw 10 munud.
3. Yn y cyfamser, coginiwch y pasta yn unol â'r cyfarwyddiadau ar y pecyn, a'i ddraenio.
4. Cymysgwch y pasta drwy'r saws gyda'r tiwna a'i weini gyda Parmesan a brenhinllys (os yn ei ddefnyddio) ar ei ben. Mae'r pryd yma'n ddelfrydol gyda salad os oes gennych beth. Os na, ychwanegwch gwpan o bys at y pasta 2 funud cyn diwedd yr amser coginio i ychwanegu lliw a maeth – cofiwch, bydd hyn yn cynyddu eich cyfran o lysiau.