



YN Y GEGIN

Cawl tomatos wedi'u rhostio

Mae cawl yn hawdd i'w wneud ac mae'n bryd blasus ac iachus i lenwi boliau'r teulu i gyd. Mae mathau diddiwedd i'w gwneud, ond dyma un i ddechrau.

Cynhwysion:

- Tomatos (digon i lenwi gwaelod tun rhostio)
- Olew olewydd
- Halen a phupur i flasau
- Eich hoff berlysiâu (byddai teim, rhosmari neu oregano yn gweithio'n dda)
- Mêl
- Dŵr cynnes

YN Y GEGIN - Cawl tomatos wedi'u rhostio

Byddwch hefyd angen:

- Tun rhostio
- Blendiwr â choes hir
- Bowlen fawr/jwg
- Rhidyll/hidlwr

Dull:

- Cynheswch y popty ymlaen llaw i 180°C/Ffan 160°C/Nwy 4
- Torrwch unrhyw domatos mawr yn chwarteri
- Rhowch yr holl domatos yn y tun rhostio mewn un haen
- Rhowch olew olewydd a halen a phupur drostyn nhw
- Ychwanegwch eich hoff berlyisiau (llwy de neu ddwy o rai sych, neu ambell sbrigyn ffres)
- Rhowch y tun rhostio yn y popty a'u rhostio nes mae'r tomatos wedi

meddalu'n llwyr ac yn dechrau gollwng eu sudd (45-50 munud)

- Tynnwch nhw o'r popty a rhoi ychydig o fêl drostynt (mae hyn yn torri ar chwerwder y tomatos)
- Trosglwyddwch i fowlen neu jwg mawr i'w blendio
- Ychwanegwch ychydig o ddŵr os yw'r gymysgedd yn rhy dew
- Gall y cawl gael ei hidlo os nad yw'r crwyn wedi malu'n llwyr

AWGRYM

GWYCH:

Gweinwch yn gynnes, gyda bara neu frechdan