

# CASEROL FFA COCH A CHNAU MWNCI

## CYNHWYSION

1 llwy fwrdd olew had rêp  
1 nionyn wedi dorri'n fân  
3 clof o garlleg  
125g ysgallddail yr enfys  
1 llwy de tsili sych  
1 llwy de cumin  
1 llwy de sinsir  
1 x 400g tomatos tun  
4 llwy fwrdd menyn cnau mwnci  
1 x 400g tun ffa coch  
1 llwy fwrdd saws soi  
llond llaw o goriander ffres

## AR GYFER 4

## DULL

1. Twymwch yr olew mewn sosban fawr dros wres uchel ac ychwanegwch y nionyn a'i goginio am 5 munud cyn ychwanegu'r garlleg a'r sbeisys a'i goginio am funud. Rhowch yr ysgallddail wedi'u golchi a'u torri'n ddarnau yn y sosban a'u goginio tan eu bod wedi gwywo.

2. Arllwyswch y tomatos a'r menyn cnau mwnci a throwch y gwres i lawr i fod yn gymhedrol. Ychwanegwch y ffa a'r saws soi a gadewch iddo goginio am ryw 8-10 munud.

3. Ychwanegwch halen a phupur os oes angen a'i weini mewn powlenni gyda dail coriander ar ei ben.

