



Ryseitiau Rhufeinig

Cofiwch nad oedd ryseitiau Rhufeinig yn cynnwys mesuriadau felly roedd maint y cynhwysion a roddwyd yn y bwyd yn dibynnu ar flas personol.

Y syniad tu ôl i'r ryseitiau yw rhoi cyfle i'r plant baratoi prydau posibl ar gyfer gwledd Rufeinig yn yr ystafell ddosbarth lle, efallai, y gall grwpiau baratoi bwyd yn y bore ac y gall bawb fwyta yn y prynhawn.

Gellir ychwanegu at y prydau yma gydag eitemau sydd ar gael yn rhwydd megis bara gwyn ac olewau. Os yw coginio'n broblem gallech addasu rhai o'r seigiau – er enghraifft, yn lle ffrïo'r datys wedi stwffio, gallech eu gweini gyda mêl wedi'i daenu drostynt. Yn yr un modd, gellid defnyddio selsig wedi'u coginio o flaen llaw ar gyfer y selsig gyda chnau pinwydd.

DATYS WEDI'U STWFFIO

- Datys
- Cnau almon, cnau cyll (1 i bob datysen) – wedi tynnu'r plisg
- Pupur
- Halen
- Mêl (3 llwy fwrdd ar gyfer bob 6 datysen)

Tynnwch y cerrig o'r datys a rhoi un gneuen ymhob un gydag ychydig o bupur. Rholiwch y datys mewn halen.

Twymwch fêl mewn padell ffrïo a ffrïo'r datys dros fflam weddol uchel.

SELSIG GYDA CHNAU PINWYDD

- Selsig
- Cnau pinwydd
- Olew
- Garlleg

Y ffordd hawsaf o baratoi'r rhain yw torri selsig parod yn gylicoedd, tua modfedd o hyd.

Gwthiwch gneuen pinwydd i mewn i'r selsig.

Ffriwch mewn ychydig bach o olew gyda garlleg wedi'i dorri'n fân.

CIWCYMER WEDI STIWIO

- 1 ciwcymer mawr
- 1/3 cwpan o finegr gwin gwyn
- 1/3 cwpan o olew olewydd
- 1 llwy fwrdd o fêl

- Halen

Piliwch y ciwcymer a'i dorri'n ddarnau mawr

Mudferwch gyda'r cynhwysion eraill nes y bo'n feddal.

BARA MELYS WEDI'I FFRÏO

- Bara (defnyddiwch fara gwyn os ydych eisiau creu saig aristocrataidd)
- Llaeth
- Mêl
- Olew olewydd neu ymenyn

Torrwch y bara'n dafellau a thynnu'r crystiau.

Dipiwch y bara mewn llaeth.

Ffriwch mewn olew neu ymenyn.

Taenwch fêl drosto tra bo'n boeth.

MADARCH MÊL

- Madarch
- Dŵr
- Finegr gwin coch
- Mêl
- Halen

Heat water, wine and honey.

Add mushrooms and boil until soft.

Add salt.

WYAU WEDI'U BERWI GYDA CHNAU PINWYDD

- Wyau
- Cnau pinwydd
- Finegr
- Mêl
- Pupur
- Marchbersli (os yw ar gael)

Gorchuddiwch y cnau pinwydd gyda chymysgedd o fêl a finegr (2/3 o finger i 1/3 o fêl) a'u gadael i fwydo.

Berwch yr wyau a'u torri yn eu hanner.

Rhowch yr wyau i orwedd mewn dysgl a'u gorchuddio gyda'r cymysgedd.

Ychwanegwch y pupur a'r marchbersli.