

Gwygbys Tamarind Caribiaidd

Cynhwysion

- 1 - 2 llwy de o olew blodyn yr haul
- 1 nionyn, wedi'i dorri
- 1 ewin garlleg, wedi'i dorri'n fân
- 1 clwm o goriander ffres (dewisol)
- Gwreiddiau sinsir ffres 4cm (1 ½ modfedd), wedi'u plicio a'u torri'n fân
- ½ pwmpen cnau menyn, wedi'u plicio, eu haneru, eu dadhadu a'u torri'n giwbiau 2.5cm (1in)
- 1 tsili coch poeth, hadau wedi'u gadael i mewn neu wedi'u tynnu, yn dibynnu ar ba mor boeth rydych chi'n ei hoffi, wedi'u torri'n fân
- 2 gan x 400g o wygbys, wedi'u draenio
- Can 400g o domatos wedi'u torri
- Can 400ml o laeth cnau coco
- 3 llwy fwrdd o bast tamarind
- Pinsiad o halen
- Pinsiad o siwgr (dewisol)

Dull

1. Arllwyswch yr olew i badell fawr sydd â chaead a'i osod ar wres isel. Ychwanegwch y nionyn a'r garlleg a'u coginio, gan eu troi yn achlysurol, am 10 - 15 munud, nes eu bod yn feddal.
2. Yn y cyfamser, torrwrch y coesyn o'r clwm o goriander ffres yn ddarnau bach, os ydych chi'n eu defnyddio. Cadwch y dail i'w addurno, os mynnwch chi.
3. Rhowch y sinsir, pwmpen, coesyn coriander, tsili, gwygbys wedi'u rinsio, tomatos, laeth cnau coco a phast tamarind yn y badell gyda'r nionyn a'r garlleg wedi'i feddalu. Sesnwch gydag ychydig o halen; mae cnau coco ychydig yn hallt felly efallai y bydd angen llai na'r arfer arnoch chi. Rhowch y caead arno a'i adael i fudferwi ar wres isel am 20 - 30 munud, gan ei droi yn achlysurol. Pan fydd yn barod dylai'r pwmpen fod yn dyner a bod y blasau'n toddi'n dda. Ychwanegwch halen, siwgr neu ychydig mwy o bast tamarind, i flasau.
4. Gwasgarwch dros y dail coriander ffres, os ydych yn ei ddefnyddio a'i weini gyda reis plaen wedi'i ferwi.

