

**ADOBO CYW IÂR CARLOS**

Os am goginio un pryd nodweddiadol Pilipinas - *adobo* yw'r pryd i chi. O bosib, dyma bryd cenedlaethol y Pilipinas, er bod myrdd o ryseitiau gwahanol, a *pamahiin* gwahanol yn cael ei weini gyda phob un *adobo*. Un ffordd sicr o achosi dadl fywiog yw gofyn i ddau neu dri Pilipinas sut i wneud *adobo*!

Yn yr iaith Sbaeneg, ystyr *adobo* yw cymysgedd o olew, garlleg ac eidran (*marjoram*) ond blas finegr a tsili (yn ogystal â *magic sarap* dyddiau yma) sydd yn ei ddynodi fel pryd Pilipinas mewn gwirionedd. Ysgrifennai Ray Sokolov yn *Why We Eat What We Eat* bod yr *adobo* yn rhan o ddiet Pilipinaidd cyn dyfod y Sbaenwyr, enillodd y pryd ei enw oherwydd ei debygrwydd i'r *adobo* Sbaenaidd. Dyma rysâit *adobo* cyw iâr syml fy nhad-yng-nghyfraith, ond cofiwch - gellir defnyddio bwyd môr, porc neu gig oen mewn *adobo*. Mae rhai pobl yn rhoi'r cyw iâr mewn marinâd yn yr oergell dros nos cyn ei goginio, ond mae teulu Ibanez yn rhy ddiamynedd a llwglyd ar gyfer peth felly! Roedd gwyllo fy nhad-yng-nghyfraith yn coginio heb unrhyw nodiadau a heb fesur cynhwysion, yn gyflym fel trê, yn fy atgoffa pa mor arbennig ddefodol yw'r pryd hwn i deuluoedd Pilipinas dros y byd. Mwynhewch!

*Cynhwysion (bwydo 4)*

*¼ cwpan saws soi*

*½ cwpan finegr balsamig o ansawdd (neu 'magic sarap', ar gael o siopau bwyd Pilipinas)*

*6 clepyn garlleg, wedi ei pilio a'i dorri'n fân*

*1 nionyn canolig wedi ei dorri'n fân*

*2 tsili (heb yr hadau) - dewisol, dibynnu pa mor fentrus ydych chi!*

*Ychydig o olew llyisiau*

*750g cluniau cyw iâr*

1. Gwresogwch yr olew mewn padell ffrio fawr. Ychwanegwch y garlleg, nionod a tsili a coginiwch y cyfan ar wres canolig am 2-3 munud.
2. Ychwanegwch y cluniau cyw iar, coginiwch am o leiaf 10 munud neu tan fo'r cyw iar wedi dechrau brownio.
3. Ychwanegwch y finegr balsamig, gorchuddiwch y badell a gadewch iddo ffrwtian am 6 munud.
4. Yn olaf, ychwanegwch y saws soi, digon i'r cyw iar ei amsugno, a coginiwch am 15 munud ar wres canolig.

I'w weini gyda reis.

Y Parchg. Mike Ward

Moreton