

Bara Blas



**Pobi syml
gyda lefain surdoes**

**Cyfarwyddiadau a Rhyseitiau
o**

Pobtypesda

Bara Blas

Pobi syml gyda lefain surdoes

Cyfarwyddiadau a Rhyseitiau

o

Pobtypesda

Y geiriau a'r lluniau gan

Mick Hartley

y Pobydd Partisan

The PArtisan Press 2013

Cynnwys

Cyflwyniad

Beth yn union ydi Bara Surdoes?	1
Y lefain: Creu a chadw'r lefain	2
Y taclau: Yr offer a fydd eu hangen i ddechrau arni	5
Y blawd: Y blawdydd a fydd eu hangen ar gyfer y rhyseitiau	6
Pobi bara surdoes: y proses yn gryno	6
Pobi bara surdoes: y manylion	7
Cymysgu, tylino, tynnu	8
Y siapio a'r codi	9
Slaesio, pobi, oeri	11
Y Rhyseitiau:	13
Torth Pain de Campagne	14
Torth Surdoes Clasurol Mick	16
Torth Flawd Cyflawn	18
Torth Bum Hedyn a Gwenith yr Almaen (<i>Spelt</i>)	20
Torth Rawn Cymysg	22
Baguettes	24
Torth Domatos Heulsych	29
Torth Ryg Rwsiaidd	34
Torth Blât Parmesan a Chourgette	36
Brioche Fromage de Brebis gyda Ffigys	38
Toes a Rhysait Pizza	40
Tortillas Gwenith a Rhysait Enchiladas	43
Focaccia Grawnwin Coch a Hadau Ffunell	46

Cyflwyniad

Mi fûm i am rai blynyddoedd yn lledaenu chwedl ynglŷn â Bethesda, sef bod yno bopty surdoes byd-enwog o'r enw Popty Pesda - *Bethesdabakers*. Mi fyddwn i'n anfon postiadau dan yr enw *Bethesdabakers* i wahanol fforymau trafod bara ar y we a fyddai'n awgrymu bod hinsawdd arbennig Eryri, a Bethesda'n benodol, yn ei gwneud yn lle a oedd yn rhagori hyd yn oed ar San Francisco fel y lleoliad perffaith ar gyfer cynhyrchu bara surdoes. O bryd i'w gilydd, mi fyddwn i'n ategu'r chwedl drwy bostio lluniau wedi eu tynnu gan "we-gamera'r popty". Felly, erbyn i mi drefnu gŵyl *Bethesdabakin'*, y digwyddiad pobi rhyngwladol a gawson ni yma yn 2007 yng Nghlwb Rygbi Bethesda, roedd mwy nag un yn credu fy mod i'n bobydd go iawn.

Wel, erbyn hyn mi rydw i, ac yn 'feicro-bobydd' sy'n gwneud oddeutu 150 o dorthau lefain naturiol dros ddau ddiwrnod yr wythnos mewn ffwrn bach yn y tŷ teras sy'n gartref i mi. Ers 2007 mi rydw i wedi datblygu rhestr o dros 60 o ryseitiau bara. O'r rhain mi fydda' i'n pobi yr un saith math sylfaenol bob wythnos, ynghyd â thri math arbennig i'r wythnos hwnnw - un prif fara, un bara rhyg ac un torth blât, ynghyd ag ambell i *brioche* sy'n amrywio o wythnos i wythnos.

Mae hanes llawn y cyrraedd at lle'r ydw i heddiw, sut y bydda' i'n rhedeg y popty a rhestr o'r holl fathau bara y bydda' i'n eu pobi, i'w cael yn fy llyfr, *The PARTisan Baker*. Ond y bwriad y tu ôl i'r llyfr bach yma ydi cyflwyno camau syml cyntaf pobi surdoes, ynghyd â detholiad difyr o rai o'r mathau bara sydd yn y llyfr mawr.

Beth yn union ydi Bara Surdoes?

Bara Surdoes - bara wedi ei lefeinio'n naturiol, '*pain aux levain*', '*lievito naturale*', '*sauerteig*', '*sourdough*'

Lefain – yr ysgogydd, pâst o flawd a dŵr yn cynnwys burum naturiol sy'n peri i'r toes godi, y '*chef*', '*leavening*'

Ategu (refreshment) - ychwanegu blawd a dŵr at y lefain

Eplesu – gweithiad cyntaf y lefain, cyfnod cyntaf codi'r toes

Mae bara wedi ei lefeinio'n naturiol wedi ei lefeinio (ei beri i godi) gan furum gwyllt mewn *lefain* yn hytrach na gan furum masnachol. I wneud lefain mae angen cymysgu blawd a dŵr i wneud pâst ac yna ei adael o nes bod y burum naturiol a'r bacteria da sydd eisoes yn y blawd yn dechrau gweithio. Bryd hynny mi fydd y lefain yn dechrau eplesu ac yn creu swigod. Pan fydd hyn yn digwydd mae angen ategu'r lefain drwy ychwanegu blawd a dŵr ato; mae hyn yn bwydo'r burum ac yn cadw'r proses eplesu ar fynd.

Wrth wneud y bara bydd y pobydd yn cyfnewid cyfran o flawd a dŵr ei rysait am bwysau cyfatebol o lefain. Mae'r nwy y bydd y burum naturiol yn ei greu wrth eplesu yn peri i'r toes godi ac mae'r asid y mae'r bacteria yn ei greu yn rhoi blas ar y bara – y blas mymryn yn sur sy'n rhoi i surdoes ei enw.

Mi fydd y pobydd yn cadw peth o'r lefain, yn ei ategu ac yn ei gadw ar gyfer y tro nesaf y bydd yn pobi. A heblaw bod yna drychineb o ryw fath yn dod ar eich traws, fe allwch chi ddal ati felly hyd byth.

Mae fy lefain i bellach yn fwy na deng mlwydd oed. Mi wnes i o tua mis Hydref 1999 gyda'r bwriad o'i gael o'n barod i'w ddefnyddio, yn aeddfed ac ar ei gryfaf, erbyn dechrau'r ganrif newydd.

Mae'r dull cyfoes diwydiannol o wneud bara, gyda'i ychwanegion a'i flasau gwneud, ei furum masnachol a'i gemegolion gwella ansawdd, yn ei gwneud hi'n bosibl cynhyrchu bara heb fod angen unrhyw amser eplesu o gwbl bron. Mi fydda' i, serch hynny, yn caniatâu o leiaf wyth awr i surdoes eplesu a magu blas.

Mae rhai yn honni bod y cynnydd diweddar yn anallu pobl i oddef bwydydd gwenith yn ganlyniad i'r cwtogi yma ar gyfnod eplesu toes. Yr awgrym ydi bod dim digon o amser i wahanol elfennau'r gwenith dorri i lawr yn iawn.

Pam bwyta bara surdoes?

Does dim angen rhesymau 'iechyd' i gyfiawnhau bwyta bara surdoes. Mae ei flas a'i olwg o'n dda, mae ei ansawdd o'n swmpus, ac mae ganddo grystyn y mae angen dannedd i'w gnoi.

Ar ben hynny, mae hyd cyfnod yr eplesu'n golygu ei fod o'n para dyddiau, ac yn y dyddiau hynny'n aeddfedu yn hytrach na mynd yn hen ac yn llwydo.

A does dim diwedd i'w amrywiaeth o. Pa bynnag fara y gellwch chi ei wneud efo burum, fe allwch chi ei wneud o hefyd efo lefain.

Pobwch beth eich hun

Mae o'n hawdd. Unwaith y bydd gennych chi lefain dibynnol a rhywfaint o brofiad, mi welwch chi bod bara surdoes yn haws i'w wneud na bara burum – un o fanteision y cyfnod eplesu hir. Gadewch i'r toes godi dros nos yn yr oergell, neu, yn ystod y dydd, defnyddiwch amser y codi i wneud pethau eraill. Mae hi'n llawer anoddach gwneud cawl o bethau gyda bara surdoes; dydi awr yn ormod neu'n rhy ychydig – blerwch a fyddai'n peri i does burum fynd â'i ben iddo - ddim yma nac acw. Ac mi fydd hyd yn oed eich torth mwyaf truenus yn blasu'n dda.

Y lefain

Ond i wneud bara surdoes mae angen lefain, a does gennych chi'r un. Na phoener. Mae gennych chi dri dewis: gwlglo '*sourdough starter*' a phrynu lefain wedi ei gynhyrchu'n fasnachol o'r we; gofyn i rywun sydd eisoes yn gwneud bara surdoes i rannu ychydig o'i lefain o neu hi efo chi; neu wneud eich lefain eich hun.

Mae'r rhan fwyaf yn dewis gwneud eu lefain eu hunain. Mae yna rywbeth mwy personol am fara y mae pob rhan ohono'n ganlyniad eich ymdrechion chi eich hun. Yr unig broblem efo hynny ydi ei fod o'n gallu bod yn rhy bersonol – pobl yn mynd i wewyr os nad ydi'r lefain yn ffynnu, yn cymryd pob methiant bach i galon, yn trin y lefain fel person ac yn rhoi enw iddo. Mae gwneud bara'n beth digon cyffrous beth bynnag heb syrthio mewn cariad efo'ch cynhwysion. Byddwch yn gall; dydi lefain yn ddim mwy na phâst eplesu wedi ei wneud o flawd a dŵr. Mae posib dechrau ei ddefnyddio fo o fewn saith neu wyth diwrnod ar ôl ei greu, ond mae o'n debyg o gymryd rhai misoedd cyn sefydlogi'n iawn. Ar ôl hynny, o gymryd ychydig o ofal, mi allith barhau am byth. Ond dydi ei oed o ddim o bwys. Dydi o'n gwella dim ar ôl yr ychydig fisoedd cyntaf – nid gwin mohono. Mi wn i hynny o hir brofaid.

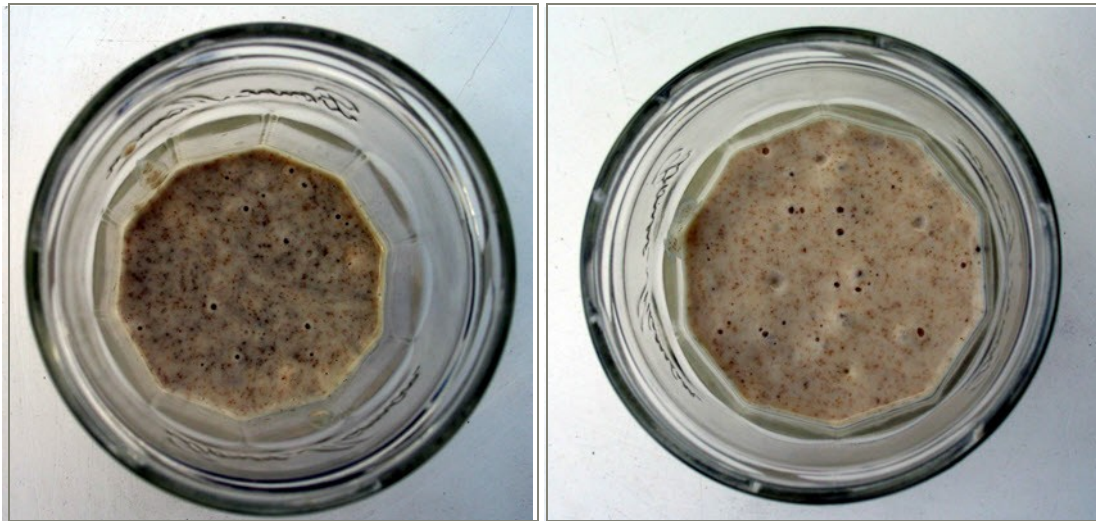
Paragraff neu ddau yn ôl fe ddywedais i bod y lefain sydd gen i yn fwy na deng mlwydd oed. Mae gen i lefain gan y Village Bakery sydd i fod dros gan mlwydd oed - dydi hynny'n ei wneud o'n ddim gwell. Peidiwch a chael eich hudo gan chwedlau; os ydi eich lefain yn marw, gwnewch un arall.

Felly, gadewch i ni wneud lefain

Does yna ddim un dull penodol ar gyfer gwneud lefain. Os edrychwch chi yn y llyfr mawr, *The PArtisan Baker*, fe welwch chi ddulliau nifer o wahanol bobyddion – rhai'n defnyddio resins a iogwrt a phob math o ryw bethau eraill – ac mae croeso i chi drïo hynny. Ond cofiwch mai'r cyfan y mae rhywun yn ceisio ei wneud ydi peri i gymysgedd o flawd a dŵr ddechrau eplesu.

I gadw pethau'n syml, rhowch gynnig ar ei wneud o fel hyn:

- Gwnewch bâst blawd a dŵr. Does ond angen ychydig ohono.
- Rhowch o mewn rhywbeth na fydd o ddim yn pydru neu'n rhydu. Mae powlen wydr yn werth chweil, ond mae yna bethau eraill sy'n gwneud y tro.
- Rhowch glawr neu liain dros y bowlen er mwyn cadw llwch ac ati rhag disgyn i'r pâst ac i'w gadw o rhag sychu. Rhowch o i sefyll rhywle sydd â thymheredd o oddeutu 21°C (gwres ystafell gyffredin).



Ar y chwith: arwyddion cyntaf yr eplesu. Ar y dde: yr eplesu wedi dechrau.
Isod: yr eplesu yn ei anterth.



- Mae o'n debyg y bydd yna swigod i'w gweld o fewn 48 awr yn ffurfio ar wyneb y pâst. Os nad oes yna unrhyw beth wedi digwydd ar ôl tri neu bedwar diwrnod, taflwch y pâst a dechreuwch eto.
- Unwaith y mae hi'n amlwg bod rhywbeth yn digwydd go iawn, ategwch y lefain drwy gymryd 50g o'r pâst a'i gymysgu gyda'r un pwysau o ddŵr a'r un pwysau o flawd. Taflwch weddill y pâst.
- Arhoswch nes bod eich cymysgedd newydd yn dechrau creu swigod (rhowch o leiaf 12 awr iddo, a pheidiwch â phoeni os ydi o'n fwy na hynny), yna ewch drwy'r proses ategu unwaith eto.
- Daliwch i ategu fel hyn am ddau neu dri diwrnod nes bod y lefain ar ffrwtian.

Os byddwch chi'n llwyddiannus mi fyddwch chi'n gallu defnyddio eich lefain i wneud eich torth cyntaf o fewn saith neu wyth niwrnod. Mi fydd y lefain, serch hynny, yn dal i gryfhau a sefydlogi am gryn amser ar ôl hynny.

Cynnal a chadw eich lefain

Unwaith y bydd eich lefain yn 'fyw' (wedi dechrau creu swigod), cadwch o ar dymheredd ystafell ac ategwch o bob rhyw 12 awr (e.e. pob bore a gyda'r nos). Mae o'n syniad da i ddal ati i wneud hynny am oddeutu wythnos ar ôl iddo ddod yn 'fyw' er mwyn iddo fagu nerth. Wedi iddo aeddfedu, cadwch o yn yr oergell ac ategwch o unwaith yr wythnos. Mi fydd defnyddio dim ond 50g o'r lefain ar gyfer pob ategiad a thaflu'r gweddill yn eich poeni chi, ond os na wnewch chi hynny mi fydd gennych chi, ymhen dim o dro, sawl kilo ohono. Ond mi fydd rheoli beth sydd dros ben yn haws o hyn ymlaen.

Rydw i'n cymryd y byddwch chi mor awyddus i wneud eich torth cyntaf fel y byddwch chi isio pobi o'r cyfle cyntaf gewch chi. Mae o'n bwysig cofio, serch hynny, bod gwneud bara surdoes yn broses dau ddiwrnod. Felly, y bore y byddwch chi'n gweld bod eich lefain wedi dechrau ffrwtian, gwnewch ddau ategiad, un ar gyfer eich torth newydd ac un ar gyfer y dorth nesaf – hwn fydd eich lefain cadw.

Mae eich lefain wedi ei wneud o'r un faint o flawd ag o ddŵr, a hyd yma rydyn ni wedi bod yn ei ategu o gyda mesurau cyfartal 1:1:1 (50g o lefain, 50g o ddŵr, 50g o flawd). Unwaith y bydd y lefain wedi sefydlogi fe allwch chi gynyddu ei faint o drwy ddefnyddio mwy o ddŵr a blawd, a hynny ar fesur 1:2:2 (50g o lefain, 100g o ddŵr, 100g o flawd). I gynnal nerth y lefain ategwch o ar fesur 1:1:1.

Felly, y bore cyn i chi bobi, ategwch ddau gyfran o lefain ar fesur 1:2:2 h.y. gwnewch ddau gymysgedd yn cynnwys 50g o lefain, 100g o ddŵr, 100g o flawd (= 250g). Gorchuddiwch y ddau i'w cadw nhw rhag sychu. Rhowch un, y lefain cadw, yn yr oergell, a gadewch y llall allan mewn gwres ystafell gyffredin.

Gyda'r nos ategwch y lefain a gafodd ei adael allan ar fesur 1:1:1 e.e. 250g o lefain, 250g o ddŵr, 250g o flawd (= 750g). Yn y bore mi fydd yn barod i'w gynnwys yn eich toes.

Fe all fod y 750g yma o lefain yn ormod i chi. Ond cyn belled a'ch bod chi'n cadw i'r mesur 1:1:1 dydi'r union faint o lefain, dŵr a blawd ddim o bwys. Addaswch y pwysau yn ôl gofynion eich rysâit a synnwyr cyffredin ynglŷn â gwastraffu.

Mi fydd eich lefain cadw yn ddiogel erbyn hyn yn yr oergell. Am y tro, nes iddo aeddfedu'n iawn a sefydlogi, fe ddylech chi ei ategu o unwaith yr wythnos. Dydi hyn

ddim yn feichus. Os ydi chwiw pobi bara'n gafael ynoch chi go iawn, mi fyddwch chi, mwy na thebyg, am bobi o leiaf unwaith yr wythnos. O gymryd y byddwch chi'n pobi ar ddydd Sadwrn, tynnwch eich lefain o'r oergell ar fore dydd Gwener, gwnewch ddau ategiad, rhowch un yn ôl yn yr oergell, gadewch y llall allan er mwyn ei ategu o nos Wener. Hwn fydd lefain eich toes ar y dydd Sadwrn.

Mae lefain yn cadw'n rhyfeddol o dda unwaith y bydd o wedi sefydlogi. Fe adewais i beth yn yr oergell am dri mis yn ddiweddar tra fy mod innau dros y dŵr. Pan gyrhaeddais i yn ôl roedd yna groen tywyll ar wyneb y lefain, ond unwaith i mi dywallt hwn i ffwrdd fe ddaeth y lefain yn 'fyw' unwaith eto ar ôl dim ond un ategiad.

Y taclau

Does dim angen unrhyw offer arbenigol i allu dechrau pobi bara. Ond mae clorian ddigidol yn help garw, ac yn ddigon rhad erbyn heddiw; mae rhoi'r cynhwysion yn y bowlen gymysgu tra bo'r bowlen ar y glorian, yn arbed amser a gwaith clirio. Mae defnyddio mesurau metric yn gwneud pethau'n hawdd - pwyswch bopeth mewn gramau, yn cynnwys y dŵr (a sylwch bod 1 'cc' neu 'cl' o ddŵr yn pwysu 1gram).



Am oddeutu 15 mlynedd a hyd nes i mi ddechrau pobi bara i'w werthu, dyma (uchod) oedd y cwbl - mwy neu lai - fu gen i o ran taclau pobi: swp o wahanol duniau ac estyll (*sheets/trays*) pobi; powlenni ar gyfer dal a chymysgu'r lefain a'r toes; casgliad o fasgedi i ddal y toes tra'i fod o'n codi; crafell does; brws i hel gweddillion blawd; brws bach; dau thermomedr – un i fesur y tymheredd o gwmpas y dorth ac un i fesur y tu mewn iddo; rasal neu lafnau rasal; clorian ddigidol; a jwg (i ddal a thywallt yn hytrach nag i fesur). Ddim i'w weld yn y lluniau mae'r llinieiau sychu llestri sydd eu hangen i lapio'r toes pan fydd o'n codi. Mi welwch chi mewn llefydd eraill rai yn dweud bod yn rhaid defnyddio llinieiau llin, i gadw'r toes rhag glynu wrth y lliain; chefais i erioed unrhyw broblem efo rhai cotwm. Rydw i wedi tretio fy hun i fasged godi 2 kilo, hynod o hardd, a drud; mae o'n hyfryd o beth, ond yn hollol ddiangen.

Mi fydd angen gorchudd plastig o rhyw fath hefyd i'w roi dros y toes pan fydd o'n codi, er mwyn ei gadw o rhag sychu. Mae bag plastig yn gwneud y tro'n iawn, neu *cling-flim*, dydi o ddim o bwys, cyn belled a'i fod o'n ddigon mawr i orchuddio pob rhan o'r toes. Un Nadolig mi wnes i gamgyfrif faint o *bubble-wrap* oedd arna' i ei angen ar gyfer lapio anrhegion, a gweddill hwnnw fydda' i'n ei ddefnyddio ar hyn o bryd.

Blawdydd

Y blawdydd y bydda' i'n eu defnyddio amlaf yn rhyseitiau'r llyfr yma fydd Blawd Cryf Gwenith Bara Gwyn, Blawd Cyflawn Gwenith a Blawd Cyflawn Rhyg (*Rye*). Yma ac acw mi fydda' i'n defnyddio Blawd Rhyg Golau a Blawd Cyflawn Gwenith yr Almaen (*Spelt*). Dydi hi ddim yn anodd cael gafael ar y gwahanol fathau yma o flawd – mae *Doves Farm*, y mae eu blawdydd nhw i'w cael yn Tesco a mwy na thebyg archfarchnadoedd eraill hefyd, yn gwneud pob un ohonyn nhw.

Defnyddiwch flawd organig. Fyddwn i ddim yn honni bod y blas yn well, ond mae'r cynhyrchu'n fwy gofalus o'r tir a does yna ddim nitrogen cemegol yn llifo ar ei ôl o i'r afonydd. A beth bynnag, pwy sydd isio bwyta chwynladdwr?

Pobi: y proses yn gryno

I gael lefain sy'n gweithio, mae angen, fel y soniais i o'r blaen:

- i'r ategiad cyntaf fod yn 1 rhan o gymysgedd lefain i 2 o ddŵr a 2 o flawd
- i'r ail ategiad fod oddeutu 12 awr yn ddiweddarach, ac yn 1 rhan o gymysgedd lefain i 1 o ddŵr ac 1 o flawd;
- yna, oddeutu 12 awr yn ddiweddarach, mi fydd o'n barod i'w ychwanegu at y toes

Un ffordd ymarferol o wneud hyn ydi:

- y diwrnod cyntaf, ategu'r lefain yn y bore ac unwaith eto gyda'r nos
- yr ail ddiwrnod, cymysgu'r toes

Wedi cymysgu'r toes mae'n rhaid iddo gael codi ddwywaith:

- y tro cyntaf i'r lefain gael EPLESU, cyn siapio'r toes yn dorth
- a'r ail dro, i GODI'n dorth, cyn ei phobi

Mi fydd hyd y cyfnodau codi'n amrywio yn ôl y math o does a thymheredd yr ystafell. Ond fel canllaw cyffredinol, gyda thoes ar dymheredd ystafell mewn lle sy'n gymharol fwyn a thamp fel mae Cymru:

- mae'r eplesu'n cymryd oddeutu 4 awr
- a'r codi'n cymryd 3½ i 4 awr

Mae angen cynhesu'r popty i oddeutu 200-220°C cyn dechrau pobi.

Wedi i'r toes godi mae angen pobi'r dorth am oddeutu 50 munud.

Y cam olaf ydi'r oeri. I wneud hynny mae angen rhoi'r dorth ar ridyll neu le tebyg lle mae yna ddigon o le i'r aer lifo o'i chwmpas hi.

Pobi: y manylion

Pan fydd rhywun yn dechrau pobi mae popeth - er mor rhwydd a syml ydi o (ac a fydd o i chi hefyd ymhen ychydig iawn o dro) - yn edrych yn drafferthus, a hyd yn oed ychydig yn frawychus. Sy'n fy arwain i at un o Ffeithiau Mawr Pobi: *mae toes yn glynu wrth bopeth*. Nid y chi fydd ar fai pan fydd y toes yn cydiad yn eich dwylo, y bwrdd, y taclau, eich dillad, eich gwallt... Mi fydd rhai ohonoch chi'n cofio, yn yr ysgol efallai, defnyddio blawd a dŵr i wneud glud – dyma pam. A dyma, wrth gwrs, pam y bu i Dduw greu y grafell does – i grafu'r toes oddi ar eich dwylo, y bwrdd a phopeth arall y mae o'n ei gyffwrdd.

Rydw i wrth natur yn un bler, a ddim yn hoff o wneud mwy na sy'n rhaid, ond mi fedra' i eich sicrhau chi ei fod o'n werth gwneud ychydig o baratoi cyn cychwyn. Felly:

- cliriwch ddigon o le i chi'ch hun allu gweithio heb faglu dros bethau
- gwagwch y sinc a rhowch bowlen o ddŵr cynnes i sefyll ynddi
- cadwch y grafell does o fewn cyrraedd ac yn yr un lle bob amser fel ei bod hi yno wrth law, yn gyfleus, pan fydd ei hangen hi.
- dewch â phob peth allan, y taclau i gyd a'r holl gynhwysion, cyn cychwyn

Mae'r rhain yn bethau bach digon syml, ond fe allen nhw arbed pob math o helynt i chi pan fydd eich dwylo'n does i gyd a'r un peth angenrheidiol hwnnw ar goll.

Cymysgu, Tylino, Tynnu

Powlen fawr ysgafn sydd orau ar gyfer cymysgu toes. Rhowch y dŵr i mewn gyntaf – mae hynny'n cadw'r blawd rhag glynnu ar waelod ac ochrau'r bowlen. Yna ychwanegwch unrhyw gynhwysion hylifol eraill (h.y. cynhwysion sy'n debyg i ddŵr ac yn *llifo*), yna'r lefain, ac yna'r blawd a'r halen.

Defnyddiwch eich dwylo i wneud y cymysgu - mae o'n rhoi gwell amcan i chi o gyflwr y toes. Byddwch yn dringar wrth ddechrau cymysgu, er mwyn peidio ag achosi ffrwydradau bach o flawd a fydd yn disgyn wedyn fel cawod eira dros bob man. I gymysgu, tynnwch un llaw i lawr ochr y bowlen i mewn i'r cymysgedd, a throwch y cymysgedd efo'r llaw hwnnw. Efo'r llaw arall throwch y bowlen fel bod y llaw cyntaf yn gallu crafu rhan nesaf ochr y bowlen. Pan fydd y blawd wedi tampio trwyddo, gwasgwch y cymysgedd rhwng eich bysedd nes bod gennych chi does unfurf. Dydi hyn ond yn waith munud neu ddau. Yna gadewch y toes i orffwys am ddeng munud.

Rhwbwch ychydig o olew coginio ar eich bwrdd gwaith a rhowch y lwmpyn toes ar hwnnw. I dylino'r toes, gwthiwch ochr bellaf y toes oddi wrthoch chi gyda gwaelod cledr un llaw a thynnwch yr ochr agosaf tuag atoch chi gyda bysedd dwrn y llall. Rholiwch y pen pellaf yn ôl at y pen agosaf, gan wneud siap peipen o'r toes, yna rhowch chwarter tro iddo a thylinwch o eto. Gwnewch hyn ddeg o weithiau a gadewch y toes i orffwys unwaith eto am ddeng munud.

Gwnewch hyn i gyd dair gwaith. Hynny ydi:

- cymysgu, 10 munud o orffwys
- tylino 10 o weithiau, 10 munud o orffwys
- tylino 10 o weithiau, 10 munud o orffwys
- tylino 10 o weithiau

Rholiwch y toes yn lwmpyn crwn. Iwch bowlen gydag ychydig o olew llysiau (e.e. olew olewydd), a rhowch y lwmpyn toes yn y bowlen. Gorchuddiwch y bowlen gyda *cling film* neu rywbeth tebyg rhag i'r toes sychu a gadewch o am oddeutu pedair awr i epleu.

Tra'i fod o'n epleu mae posib gwneud y toes yn fwy cadarn drwy ei DYNNU unwaith pob rhyw awr. I wneud hynny, codwch y toes o'r bowlen a gosodwch o ar y bwrdd o'ch blaen. Tynnwch o'n dringar nes ei fod o'n siâp petryal. Plygwch y gornel bellaf tuag atoch chi a thros oddeutu dau draean o weddill y toes. Gwnewch hyn gyda phob cornel.

Trowch y toes chwarter tro nes bod y cornel oedd ar y dde yn eich wynebu chi. Yna gwnewch y tynnu a'r plygu unwaith eto a rhowch y toes yn ôl yn y bowlen. Mae'r ymestyn a phlygu ychwanegol yma'n cryfhau'r toes, ond dydi o ddim yn hanfodol, yn arbennig os oes gennych chi bethau eraill i'w gwneud.

Y Siapio a'r Codi

Y siap torth mwyaf cyffredin yn y llyfr yma ydi'r *boule* neu'r dorth gron. Mi fydd angen basged godi o ryw fath arnoch chi – does dim rhaid prynu un arbennig. Mi wnaiff unrhyw fasged wiail main oddeutu 8 modfedd ar draws y tro, ac fe allwch chi ddefnyddio powlen hidlo (*colander*) neu hyd yn oed powlen gyffredin. Beth bynnag, leiniwch hi efo lliain lestri a sgeintiwch (*sprinkle*) honno gyda haenen iawn o flawd rhyg.

Sgeintiwch ychydig o flawd cryf bara dros eich bwrdd gwaith.

Cam 1



Cam 2



Cam 3

Cam 1: Gosodwch y toes ar y bwrdd gwaith a gwasgwch o gyda'ch bysedd nes ei fod o'n gylch crwn gwastad. Codwch y toes i wneud yn siŵr nad ydi o ddim yn glynu wrth y bwrdd. **Cam 2:** Plygwch yr ochrau pellaf chwith a de i mewn i'r canol. **Cam 3:** Plygwch dop yr ochr bellaf i lawr ychydig ymhellach na chanol y toes a gwasgwch o i mewn i'r toes gyda gwaelod cledr eich llaw.

Cam 4: Trowch y toes nes bod y pen a oedd agosaf atoch chi bellach yn wynebu oddi wrthoch chi. Plygwch yr ochrau pellaf chwith a de i mewn i'r canol. **Cam 5:** Codwch ochr bellaf y toes i'r canol fel bod y toes yn lwmpyn crwn, a seliwch y cyfan drwy ei wasgu o unwaith eto efo gwaelod cledr eich llaw.

Cam 4:



Cam 5:



Cam 6: Trowch o drosodd. Rhowch eich dwylo o gwmpas y lwmpyn toes a defnyddiwch ymyl isaf eich dwy law i dynnu ochrau'r toes i mewn o dan y lwmpyn. Gwnewch hyn eto ac eto gan droi'r lwmpyn wrth wneud. Mi fydd y toes yn tynhau a bydd y toes ei hun, wrth lusgo ar y bwrdd gwaith, yn selio'r plygiadau sydd ar ei waelod. Gwasgwch top y lwmpyn i gwblhau'r selio.

Cam 6:



Cam 7: Rhowch y lwmpyn toes â'i ben i lawr (gyda chraith y selio yn y golwg) yn eich basged godi/hidlwr/powlen. Plygwch gorneli'r lliain drosto a gorchuddiwrch y cwbl gyda'ch gorchudd plastig. Gadewch y toes i godi am oddeutu pedair awr mewn gwres ystafell. I wybod sut mae pethau'n dod yn eu blaen, pwyswch yn ysgafn ar ben y toes gyda bys blawdiog. Ar y dechrau mi fydd hoel eich bys yn diflannu'n reit gyflym, ond erbyn diwedd y codi mi fydd y diflannu'n arafach. Pan fydd o wedi gorffen codi mi fydd dal ychydig o roi yn y toes ac mae adnabod y pwynt hwnnw'n rhywbeth sy'n dod gyda phrofiad; felly ar y dechrau mae o'n syniad da i adael y toes am oddeutu 3½ i 4 awr.

Cam 7:



Yn barod i'w bobi

Slaesio, Pobi, Oeri

Cynheswch y popty i dymheredd o oddeutu 210°C. Mae cynhesu'r popty'n iawn yn cymryd oddeutu hanner awr. Sgeintiwch flawd rhyg dros eich astell bobi ac yna, yn ofalus, gosodwch y toes arni gyda chraith y plygu ar y gwaelod o'r golwg. Slaesiwch batrwm o linellau ar wyneb y toes gyda llafn rasal neu gyllell finiog ddanheddog a rhowch y toes yn y popty.



Os ydi gwres eich popty â natur bod yn sych, chwistrellwch du mewn y popty gyda dŵr o botel chwistrellu yn syth ar ôl i chi roi'r toes i mewn.

Pobwch y toes am oddeutu 50 munud. Ond cymerwch olwg arno ar ôl rhyw hanner awr, ac os ydi o'n dechrau llosgi trowch dymheredd y popty i lawr i 200°C.



Os oes gennych chi themomedr i fesur tymheredd tu mewn y dorth, fe ddylai'r tymheredd honno fod oddeutu 95°C.

Wedi tynnu'r dorth o'r popty gadewch hi ar ridyll nes ei bod hi wedi oeri'n llwyr.

Y Rhyseitiau

Fy mwriad i fan hyn ydi cynnig casgliad bach o ryseitiau a fydd yn cynrychioli gwahanol fathau o fara surdoes. Fy ngobaith i yn hynny o beth ydi dangos deunydd bwyd mor hyblyg ydi bara wedi ei lefeinio'n naturiol.

Yn rhy aml o lawer mi fydd awduron llyfrau coginio'n sôn am 'fara surdoes' fel pe na bai ond un math ohono i'w gael.

Mae'r chwe rysâit cyntaf ar gyfer torthau o'r bara y bydda' i'n eu pobi bob wythnos ym Mhopty Pesda:

- bara Pain de Campagne
- bara Surdoes Clasurol Mick
- bara Blawd Cyflawn
- bara Pum Hedyn a Gwenith yr Almaen (*Spelt*)
- bara Grawn Cymysg
- Baguettes

Mi fydda' i hefyd, bob wythnos, yn pobi Torth Arbennig a Thorth Ryg, a Thorth Blât neu Brioche hefyd a fydd yn amrywio o wythnos i wythnos. Mae yna felly enghraifft o bob un o'r rhain (a dweud y gwir rydw i wedi cynnwys rysâit Torth Blât a rysâit Brioche):

- bara Tomatos Heulsych
- bara Rhyg Rwsiaidd
- bara Plât Parmesan a Chourgette
- Brioche Fromage de Brebis gyda Ffigys

Ar ben hynny mi rydw i wedi cynnwys dau fath o fara sydd, wedi eu cyplysu a chynhwysion eraill, yn sail i bryd o fwyd:

- Toes Pizza
- Tortillas Gwenith

Ac mae yna rysâit ynghlwm â rhain i ddangos i chi sut i'w defnyddio nhw i wneud pryd.

I orffen, ac er mwyn cael 'dwsin pobydd' (tri ar ddeg) o ryseitiau:

- Focaccia Grawnwin Coch a Hadau Ffunell

Mae rhan fwyaf y rhyseitiau yn ddigon ar gyfer un torth 800g (h.y. torth fawr, yn ôl y diffiniad cyfreithiol).

Mae pob un o'r rhain a gweddill arlwy Popty Pesda i'w cael yn fy llyfr *The PARTisan Baker*.

Torth Pain de Campagne



Torth surdoes wen glasurol.

Y diwrnod cyntaf:

yn y bore: Ategchw 10g o lefain gydag 20g o ddŵr ac 20g o flawd cryf bara. Gorchuddiwch o a gadewch o mewn gwres ystafell.

gyda'r hwyr: Ategchw yr 50g o lefain gyda 50g o ddŵr a 50g o flawd cryf bara. Gorchuddiwch o a gadewch o mewn gwres ystafell.

Yr ail ddiwrnod:

yn y bore:

Blawd cryf gwyn	502g
Dŵr	297g
Lefain	133g
Halen	8g
At ei gilydd	940g

Cymysgwch y toes (dilynwch y cyfarwyddiadau yn 'Pobi: Y manylion', uchod)

Wedi cymysgu'r toes rholiwch o'n bêl, irwch bowlen gydag olew llysiau a rhowch y toes yn y bowlen. Gorchuddiwch y bowlen. Gadewch i'r toes eplesu am oddeutu pedair awr. Unwaith bob awr am y tair awr cyntaf codwch y toes o'r bowlen a thynnwch o.

Paratowch fasged godi. Fe allwch chi sgeintio'r lliain efo ychydig o hadau pabi neu sesame – mae hyn yn ychwanegu at olwg y dorth. Siapiwch y toes a rhowch o yn y fasged godi gyda chraith y plygu ar y top, yn y golwg. Gorchuddiwch y toes a'r fasged a gadewch y cwbl i sefyll am 3½ i 4 awr. Ar ôl rhyw 3 awr, gwiriwch y toes gyda blaen eich bys.

Cynheswch y popty i dymheredd o 210°C. Sgeintiwch astell bobi gyda blawd a rhowch y toes ar yr astell - yn ofalus, gyda chraith y plygu ar i lawr, o'r golwg. Slaesiwch y toes – ar dorth *Campagne* mi fydda' i'n gwneud patrwm tebyg i *fleur-de-lys*.

Pobwch y toes am oddeutu 50 munud, gan gofio chwistrellu'r popty unwaith ar y dechrau gyda dŵr. Rhowch y dorth orffenedig ar ridyll i oeri.

Torth Surdoes Clasrol Mick



Hon ydi'r rysait y bydda' i'n uniaethu fwya' â hi. Mae gen i ryseitiau eraill llawer mwy mawreddog na hon ond fe gymerodd gymaint o amser i mi ddatblygu hon na fedra' i hyd yn oed gofio beth a ddylanwadodd arna' i wrth ei llunio hi; mae hi'n rysait a gymerodd lawer o waith i mi ei chael yn iawn, a hynny ar adeg pan nad oedd gwybodaeth yn hawdd ei chael, a hyd yn oed wedyn yn croesddweud yn aml.

Beth bynnag am hynny, mae Surdoes Mick yn cynnwys cymysgedd o flawdydd gwyn a chyflawn, yn fwyn ei flas ac yn hawdd ei wneud yn llwyddiannus.

Y diwrnod cyntaf:

yn y bore: Ategwch 10g o lefain gydag 20g o ddŵr ac 20g o flawd cryf bara. Gorchuddiwch o a gadewch o i sefyll mewn gwres ystafell.

gyda'r hwyr: Ategwch eich 50g o lefain gyda 50g o ddŵr a 50g o flawd cryf bara. Gorchuddiwch o a gadewch o i sefyll mewn gwres ystafell.

Yr ail ddiwrnod:

yn y bore:

Blawd cryf gwyn bara	245g
Blawd gwenith cyflawn	245g
Dŵr	305g
Lefain	137g
Halen	8g
At ei gilydd	940g

Cymysgwch y toes (dilynwch y cyfarwyddiadau yn 'Pobi: Y manylion', uchod).

Wedi cymysgu'r toes rholiwch o'n bêl, irwch bowlen gydag olew llysiau a rhowch y toes yn y bowlen. Gorchuddiwch y bowlen. Gadewch i'r toes eplesu am oddeutu pedair awr. Unwaith bob awr am y tair awr cyntaf codwch y toes o'r bowlen a thynnwch o.

Paratowch fasged godi. Siapiwch y toes a rhowch o yn y fasged godi gyda chraith y plygu ar y top, yn y golwg. Gorchuddiwch y toes a'r fasged a gadewch y cwbl i sefyll am 3½ i 4 awr. Ar ôl rhyw dair awr, gwiriwch y toes gyda blaen bys.

Cynheswch y popty i dymheredd o 210°C. Sgeintiwch astell bobi gyda blawd a rhowch y toes ar yr astell - yn ofalus, gyda chraith y plygu ar i lawr, o'r golwg. Slaesiwch y toes – rydw i'n gwneud patrwm petryal zenaidd ar dorth fel hyn.

Pobwch y toes am oddeutu 50 munud, gan gofio chwistrellu'r popty unwaith ar y dechrau gyda dŵr.

Rhowch y dorth orffenedig ar ridyll i oeri.

Torth Flawd Cyflawn

Efallai y dylwn i ddweud Blawd Gwenith Cyflawn. Hwn ydi'r bara y'n magwyd ni i gredu ei fod yn dda i ni, yn faethlon ac yn cynnwys yr ebran bras (*roughage*) a fyddai'n ein cadw ni "i fynd"- fel petai o'n ryw ffisig o'r fferyllydd. Fyddwn i byth yn argymhell bwyta unrhyw fwyd ar y sail ei fod o'n dda i chi.

Ond mae yna flas da ar fara blawd cyflawn.



Y diwrnod cyntaf:

yn y bore: Ategchwch 10g o lefain gydag 20g o ddŵr ac 20g o flawd cryf bara. Gorchuddiwch o a gadewch o i sefyll mewn gwres ystafell.

gyda'r hwyr: Ategchwch eich 50g o lefain gyda 50g o ddŵr a 50g o flawd cryf bara. Gorchuddiwch o a gadewch o i sefyll mewn gwres ystafell.

**Yr ail ddiwrnod:
yn y bore:**

Blawd gwenith cyflawn	478g
Dŵr	320g
Lefain	134g
Halen	8g
At ei gilydd	940g

Cymysgwch y toes (dilynwch y cyfarwyddiadau yn 'Pobi: Y manylion', uchod)

Wedi cymysgu'r toes rholiwch o'n bêl, irwch bowlen gydag olew llysiau a rhowch y toes yn y bowlen. Gorchuddiwch y bowlen. Gadewch i'r toes eplesu am oddeutu pedair awr. Unwaith bob awr am y tair awr cyntaf codwch y toes o'r bowlen a thynnwch o.

Paratowch fasged godi. Rhowch ychydig o hadau gwenith neu ryg yng ngwaelod y lliain – mae'r hadau'n glynu i'r toes ac yn ychwanegu at olwg y dorth. Siapiwch y toes a rhowch o yn y fasged godi gyda chraith y plygu ar y top, yn y golwg. Gorchuddiwch y toes a'r fasged a gadewch y cwbl i sefyll am 3½ i 4 awr. Ar ôl rhyw dair awr, gwiriwch y toes gyda blaen bys.

Cynheswch y popty i dymheredd o 210°C. Sgeintiwch astell bobi gyda blawd a rhowch y toes ar yr astell - yn ofalus, gyda chraith y plygu ar y gwaelod, o'r golwg. Slaesiwch y toes – ar gyfer bara blawd cyflawn mi fydda' i'n torri cylch o gwmpas yr ymyl (fel yn y llun).

Pobwch y toes am oddeutu 50 munud, gan gofio chwistrellu'r popty unwaith ar y dechrau gyda dŵr. Rhowch y dorth orffenedig ar ridyll i oeri.

Torth Bum Hedyn a Gwenith yr Almaen



Mae'r rysáit yma'n cyflwyno proses newydd – Trochi. Trochi ydi'r hyn y byddwch chi'n ei wneud efo hadau neu rawn sydd i'w hychwanegu at y toes er mwyn eu cadw rhag tynnu dŵr o'r toes. Y cyfan sydd angen ei wneud ydi rhoi'r hadau neu'r grawn i drochi mewn mesur penodol o ddŵr. Mae hyn hefyd yn meddalu'r hadau a'r grawn.

Y diwrnod cyntaf:

yn y bore: Ategwch 10g o lefain gydag 20g o ddŵr ac 20g o flawd cryf bara. Gorchuddiwch o a gadewch o i sefyll mewn gwres ystafell.

gyda'r hwyr: Ategwch eich 50g o lefain gyda 50g o ddŵr a 50g o flawd cryf bara. Gorchuddiwch o a gadewch o i sefyll mewn gwres ystafell.

Cymysgwch yr hadau sydd i'w trochi:

Hadau pabi (<i>poppy seed</i>)	20g
Hadau blodyn haul	20g
Hadau pwmpen (<i>pumpkin seed</i>)	20g
Hadau llin euraidd (<i>golden flaxseed</i>)	20g
Hadau sesame	20g
Dŵr berwedig	100g
At ei gilydd	200g

Tolltwch y dŵr berwedig dros y cymysgedd hadau, gorchuddiwch o, a gadewch o dros nos.

**Yr ail ddiwrnod::
yn y bore:**

Blawd cryf gwyn bara	335g
Blawd cyflawn gwenith yr Almaen	84g
Dŵr	197g
Lefain	117g
Halen	7g
Y trochiad hadau	200g
At ei gilydd	940g

Cymysgwch y toes (dilynwch y cyfarwyddiadau yn 'Pobi: Y manylion', uchod)

Wedi cymysgu'r toes rholiwch o'n bêl, irwch bowlen gydag olew llysiau a rhowch y toes yn y bowlen. Gorchuddiwch y bowlen. Gadewch i'r toes eplesu am oddeutu pedair awr. Unwaith bob awr am y tair awr cyntaf codwch y toes o'r bowlen a thynnwch o.

Paratowch fasged godi. Rhowch ychydig o'r un hadau ag a ddefnyddioch chi ar gyfer y trochiad (ond rhai sych y tro hwn) yng ngwaelod y lliain – mae hyn yn ychwanegu at olwg y dorth. Siapiwch y toes a rhowch o yn y fasged godi gyda chraith y plygu ar y top, yn y golwg. Gorchuddiwch y toes a'r fasged a gadewch o i sefyll am 3½ i 4 awr. Ar ôl rhyw 3 awr, gwiriwch y toes gyda blaen bys.

Cynheswch y popty i dymheredd o 210°C. Sgeintiwch astell bobi gyda blawd a rhowch y toes ar yr astell - yn ofalus, gyda chraith y plygu ar y gwaelod, o'r golwg. Slaesiwch y toes gyda phedair slaes cyflin â'i gilydd, fel sydd yn y llun.

Pobwch y toes am oddeutu 50 munud, gan gofio chwistrellu'r popty unwaith ar y dechrau gyda dŵr. Rhowch y dorth orffenedig ar ridyll i oeri.

Bara Grawn Cymysg



Torth gadarn sy'n cynnwys grawn wedi eu trochi.

Y diwrnod cyntaf:

yn y bore: Ategwch 10g o lefain gydag 20g o ddŵr ac 20g o flawd cryf bara. Gorchuddiwch o a gadewch o i sefyll ar dymheredd ystafell.

gyda'r hwyr: Ategwch eich 50g o lefain gyda 50g o ddŵr a 50g o flawd cryf bara. Gorchuddiwch o a gadewch o i sefyll ar dymheredd ystafell.

Cymysgwch y
grawn:

Grawn bach (<i>millet</i>)	22g
Bulgar	22g
Ceirch mawr (<i>jumbo</i>)	22g
Polenta	22g
Dŵr berwedig	110g
At ei gilydd	198g

Tolltwch y dŵr berwedig dros y cymysgedd, gorchuddiwch o a gadewch o i oeri dros nos.

Yr ail ddiwrnod:

yn y bore:

Blawd cryf gwyn bara	193g
Blawd gwenith cyflawn	193g
Dŵr	242g
Lefain	108g
Halen	6g
Y trochiad	198g
At ei gilydd	940g

Cymysgwch y toes (dilynwch y cyfarwyddiadau yn 'Pobi: Y manylion', uchod)

Wedi cymysgu'r toes rholiwch o'n bêl, irwch bowlen gydag olew llysiau a rhowch y toes yn y bowlen. Gorchuddiwch y bowlen. Gadewch i'r toes eplesu am oddeutu pedair awr. Unwaith bob awr am y tair awr cyntaf codwch y toes o'r bowlen a thynnwch o.

Paratowch fasged godi. Rhowch ychydig o'u un hadau ag y defnyddioch chi yn eich cymysgedd grawn (ond rhai sych y tro yma) yng ngwaelod y lliain – mae hyn yn ychwanegu at olwg y dorth. Siapiwch y toes a rhowch o yn y fasged godi gyda chraith y plygu ar y top, yn y golwg. Gorchuddiwch y toes a'r fasged a gadewch o i sefyll am 3½ i 4 awr. Ar ôl rhyw dair awr, gwiriwch y toes gyda blaen bys.

Cynheswch y popty i dymheredd o 210°C. Sgeintiwch astell bobi gydag ychydig o flawd a rhowch y toes ar yr astell - yn ofalus, gyda chraith y plygu ar i lawr, o'r golwg. Slaesiwch y toes gyda phatrwm deilen fel sydd yn y llun.

Pobwch y toes am oddeutu 50 munud, gan gofio chwistrellu'r popty unwaith ar y dechrau gyda dŵr.

Rhowch y dorth orffenedig ar ridyll i oeri.

Baguettes

Cyn ffoli ar y syniad o gael bara Ffrengig efo'n coffi brecwastol, mae o'n werth cofio nad ydi popty cegin cyffredin yn ddigon mawr i ddal *baguettes* o'r hyd arferol Paris-aid.



Mae'r *baguettes* yma wedi eu gwneud o does *Pain de Campagne* ac yn pwysu 200g yr un – sy'n faint addas ar gyfer astell bobi gyffredin.

Mae'r rysâit *Pain de Campagne* ar ddechrau'r bennod yma'n ddigon i wneud pum *baguette* 188g.

I wneud pedair o rai 200g gwnewch hyn:

Y diwrnod cyntaf:

yn y bore: Ategchw 10g o lefain gydag 20g o ddŵr ac 20g o flawd cryf bara. Gorchuddiwch o a gadewch o i sefyll mewn gwres ystafell.

gyda'r hwyr: Ategchw eich 50g o lefain gyda 50g o ddŵr a 50g o flawd cryf bara. Gorchuddiwch o a gadewch o i sefyll mewn gwres ystafell.

Yr ail ddiwrnod:

yn y bore:	Blawd cryf gwyn bara	436g
	Dŵr	267g
	Lefain	115g
	Halen	7g
	At ei gilydd	825g

Cymysgwch y toes (dilynwch y cyfarwyddiadau yn 'Pobi: Y manylion', uchod)

Wedi cymysgu'r toes rholiwch o'n bêl, irwch bowlen gydag olew llysiau a rhowch y toes yn y bowlen. Gorchuddiwch y bowlen. Gadewch i'r toes eplesu am oddeutu pedair awr. Unwaith bob awr am y tair awr cyntaf codwch y toes o'r bowlen a thynnwch o.

Siapio

Torrwch y toes yn bedwar darn 200g (neu os ydych chi'n defnyddio'r rysâit *Pain de Campagne*, pum darn 188g). Siapiwch pob darn yn lwmpyn crwn ac yna tynnwch y lwmpyn nes ei fod o ychydig yn hirach nag ydi o'n llydan. Rhowch o i orwedd ar hambwrdd wedi ei sgeintio efo blawd, a gorchuddiwch o gyda lliain. Gadewch lonydd iddo am o leiaf deng munud, iddo gael ymlacio.

Sgeintiwch ychydig o flawd dros wyneb cefn eich bwrdd gwaith ond cadwch y blaen, y rhan agosaf atoch chi, yn glir. Mae angen i'r toes afael yn wyneb y bwrdd i chi allu ei siapio fo. Os oes yna ormod o flawd mi fydd o'n llithro o gwmpas, os nad oes yna ddigon mi fydd o'n glynu i'r bwrdd, felly mae'n rhaid gweithio ar ymyl y rhan blawdiog er mwyn taro'r cydbwysedd iawn.

Cymerwch un o'r lymphiau toes, tynnwch o er mwyn ei ymestyn o ychydig ymhellach a gollyngwch o ar eich bwrdd gwaith fel ei fod o'n gorwedd ar draws y bwrdd gyda'i ochr isaf, ochr craith y plygu, ar i fyny. Gan osod eich bodiau ar ganol y toes, codwch ei ochr bellaf o tuag atoch chi hyd at ychydig dros y llinell ganol. Seliwch ymyl y plygiad drwy wasgu i lawr arno gyda gwaelod cledr eich llaw.

Trowch y darn toes 180° nes bod ei ochr bellaf o'n wynebu chi. Os ydi o'n glynu i'r bwrdd defnyddiwch eich crafell does i'w symud o. Plygwch ochr bellaf y toes tuag atoch chi fel y gwnaethoch chi o'r blaen, a seliwch y plygiad unwaith eto gyda gwaelod cledr eich llaw.

Trowch y toes drosodd fel ei fod o'n eistedd ar y plygiad. Rhowch eich dwy law, yr un ar ben y llall, ynghanol y darn toes a rholiwch y toes yn ôl ac ymlaen. Bydd angen pwysu'n eithaf trwm a symud eich dwylo'n raddol o ganol y toes i'r ddau ben wrth rolïo. Byddwch yn ofalus i beidio â'i rolïo fo'n hirach na hyd eich astell bobi.

Yna gosodwch o yn eich *couche*, hynny ydi, ar y lliain wrth y wal.

Couches/Llieiniau codi

Mae *couche*, neu liain codi, yn ddarn o ddefnydd sy'n cynnal y toes wrth iddo godi, yn yr un ffordd ag y mae basged godi yn cynnal torth gron.

Y ffordd hawsaf i wneud *couche* gyda *baguettes* bach fel hyn ydi defnyddio llieiniau sychu llestri. Gosodwch liain glan ar eich bwrdd gwaith gyda'r ochr bellaf wedi ei droi i fyny modfedd neu ddwy yn erbyn y wal. Sgeintiwch ddyrnaid o flawd rhyg ar hyd y rhan honno o'r lliain sydd agosaf at y wal.

Ar ôl i chi rolïo eich *baguette* gosodwch hi ar y lliain, ar y strïbed blawd rhyg wrth y wal a sgeintiwch ychydig ychwaneg o flawd rhyg dros y toes. Wedi i chi wneud hynny, codwch ail blygiad yn y lliain ar hyd ymyl blaen y *baguette*. Mae angen i'r plygiad godi ychydig yn uwch na thop y *baguette* er mwyn cadw'r *baguette* nesaf rhag ei chyffwrdd hi pan fyddwch chi'n gosod honno yn ei lle. Sgeintiwch ddyrnaid o flawd rhyg ar hyd ymyl y plygiad a gosodwch yr ail *baguette*, ar yr ail strïbed blawd rhyg. Gwnewch hyn gyda phob un o'r *baguettes*.

Fe allech chi hefyd osod y *couche* ar hambwrdd neu astell bobi yn hytrach nag ar eich bwrdd gwaith. Mae hynny'n ei gwneud hi'n bosibl symud y toes heb amharu arno.



Wedi i chi orffen gosod eich *baguettes* ar y *couche* codwch ddau ben y lliain drostyn nhw er mwyn eu cynnal a'u gwarchod nhw. Gorchuddiwch y cwbl efo'ch gorchudd plastig.



Mi fydd angen llai o amser codi nag sydd ei angen ar gyfer torth fawr – rhwng awr a dwy awr. Dechreuwch wirio'r toes gyda blaen eich bys ar ôl rhyw awr.



Wedi codi

Cynheswch y popty i 220 - 240°C

Sgeintiwch astell bobi efo blawd rhyg. Codwch y *baguettes* o'r *couche* a rhowch nhw ar yr astell bobi. I wneud hynny, codwch ymyl agosaf y *couche* yn ofalus er mwyn i'r *baguette* rholio drosodd a chraith y plygiad oddi tani. Yna codwch hi gyda'ch dwy law a gosodwch hi ar yr astell bobi gydag ochr craith y plygiad oddi tani. Gwnewch yr un peth gyda'r *baguettes* eraill.



Cymerwch lafn rasal, daliwch hi ar sgiw a thorrwch dair slaes yn y toes (fel yn y llun). Sythwch y *baguettes* gyda chyllell fawr neu unrhyw beth addas arall â ganddo ymyl hir syth.

Pobwch eich *baguettes* am oddeutu 20 i 25 munud, gan gofio chwistrellu'r popty unwaith ar y dechrau gyda dŵr.

Yna rhowch nhw ar ridyll i oeri.



Bara Tomatos Heulsych

Daeth y syniad ar gyfer y bara yma oddi wrth Rick Coldman, cyfaill i mi a phobydd ym Mhopty Mair yn ne Cymru. Fe allwch chi amrywio'r cymysgedd drwy gyfnewid traean y ddŵr yn y rysáit am saws tomatos (nid sôs coch!) neu hyd yn oed tomatos tun. Mi gefais i chwiw bod yn posh fan hyn ac felly mi rydw i wedi defnyddio tomatos heulsych (*sun-dried* i'r rhai hynny sydd ond yn darllen jariau) yn lle saws.



Y diwrnod cyntaf:

yn y bore: Ategwch 10g o lefain gydag 20g o ddŵr ac 20g o flawd cryf bara. Gorchuddiwch o a gadewch o i sefyll mewn gwres ystafell.

gyda'r hwyr: Ategwch eich 50g o lefain gyda 50g o ddŵr a 50g o flawd cryf bara. Gorchuddiwch o a gadewch o i sefyll mewn gwres ystafell.

Gwnewch saws tomato a gadewch o i oeri. Mae yna rysáit i'w gael gyda rysáit y pizza yn nes ymlaen yn y llyfr. Yn yr achos yma, beth am ei wneud o'n fwy diddorol drwy ychwanegu hadau helogan (seleri) a hyd yn oed pinsiad o tsili ato.

Mwydwch a sychwch eich tomatos heulsych. Torrwch nhw yn eu hanner, neu'n draeanau os ydyn nhw'n rhai mawr.

Yr ail ddiwrnod:

yn y bore:	Blawd cryf gwyn bara	362g
	Blawd rhyg cyflawn	121g
	Dŵr	220g
	Lefain	135g
	Halen	8g
	Saws tomato	94g
	At ei gilydd	940g

Cymysgwch y toes (dilynwch y cyfarwyddiadau yn 'Pobi: Y manylion', uchod)

Wedi cymysgu'r toes rholiwch o'n bêl, irwch bowlen gydag olew llysiau a rhowch y toes yn y bowlen. Gorchuddiwch y bowlen. Gadewch i'r toes eplesu am oddeutu pedair awr. Unwaith bob awr am y tair awr cyntaf codwch y toes o'r bowlen a thynnwch o.

Siapiwch y dorth yn *bâtard*.

Siapio

Mae *bâtard* yn dorth siâp cogyn pren. Dechreuwch fel petasech chi'n gwneud torth gron a sgeintiwch ddyrnaid o flawd gwyn cryf bara dros eich bwrdd gwaith.

Cam 1: Gosodwch eich toes ar y bwrdd gwaith a gwasgwch o efo'ch bysedd nes ei fod o'n fflat ac yn grwn. Codwch y toes i wneud yn siŵr nad ydi o ddim yn glynu i'r bwrdd.

Dyma lle mae angen ychwanegu'r tomatos (dydi hyn ddim i'w weld yn y lluniau). Trefnwch bedwar darn o domato heulsych ar hyd canol y toes ac yna llinell arall o dri thomato bob ochr i'r llinell gyntaf (bydd gennych chi felly tair llinell o domatos). Gwasgwch y tomatos i mewn i'r toes fel na fyddan nhw'n disgyn o'u lle wrth i chi blygu'r toes. Sychwch eich dwylo ar liain cyn symud ymlaen.

Wedi gwneud hynny, ewch ymlaen i gamau 2 a 3 y cyfarwyddiadau ar gyfer gwneud torth gron, sef:

Cam 2: Plygwch ymylon de a chwith ochr bella'r toes i ganol y toes.

Cam 3: Plygwch yr ochr bellaf hyd at ychydig ymhellach na chanol y toes a seliwch o yn ei le drwy ei wasgu o gyda gwaelod cledr eich llaw.

Cam 1



Cam 2



Cam 3



Dyma lle mae dull gwneud *bâtard* yn gwahanu oddi wrth ddull gwneud *boule*:

Cam 4: Trowch y toes fel bod yr ochr a oedd gynt ar yr ochr bellaf, bellach ar yr ochr agosaf atoch chi. Yna plygwch yr ochrau (de a chwith) i ganol y toes.

Cam 4:



Cam 5: Plygwch yr ochr bellaf i gyd i ganol y toes. Seliwch o.

Cam 5:



Cam 6:



Cam 6: Trowch ochr bella'r toes tuag atoch chi. Plygwch yr ochr bellaf newydd i ganol y toes. Unwaith eto, seliwch y toes.

Cam 7: Trowch y lwmpyn toes drosodd a rholiwch o fel y gwnaethoch chi efo'r *baguettes*. (Lle nad ydi'r graith yn selio, pinsiwch o at ei gilydd.)

Cam 7:



Gwnewch *couche* fel y gwnaethoch chi yn rysâit y *baguettes*:

- sgeintiwch flawd rhyg dros liain llestri
- gosodwch y lwmpyn toes ynghanol y lliain gydag ochr craith y plygiad ar i fyny
- codwch ochrau'r lliain dros y toes
- defnyddiwch wal gefn eich bwrdd gwaith i gynnal un ochr y toes a rhowch rywbeth trwm i gynnal yr ochr arall fel nad ydi'r toes yn lledu gormod. Gorchuddiwch o gyda'ch gorchudd plastig.

Yna, gadewch o am 3½ i 4 awr. Ar ôl rhyw dair awr dechreuwch ei wirio fo gyda blaen eich bys.

Cynheswch y popty i 210°C. Dadorchuddiwch y toes a rholiwch o drosodd fel bod craith y plygiad o'r golwg oddi tano. Gosodwch o ar astell bobi flawdiog a defnyddiwch eich rasal i dorri slaesiau sgiw ar draws ei dop o.

Pobwch o am oddeutu 50 munud, gan chwistrellu'r popty unwaith cyn cychwyn.

Tynnwch o allan a rhowch o i oeri ar ridyll weiar.



Bara Rhyg Rwsiaidd

Croeso i fyd cyfareddol pobi bara rhyg. Mae hon yn rysâit y dysgais i oddi wrth y pobyddion Andrew Whitley o gwmni *Bread Matters* a Paul Merry o gwmni *Panary*. I wneud y dorth yma mae angen lefain rhyg a thun bara. Ac mae angen dysgu techneg newydd hefyd: techneg Siapio Gwlyb.

I wneud y lefain fe allwch chi naill ai greu un o'r newydd gyda blawd rhyg yn lle blawd gwenith, neu fe allwch chi ategu 50g o'ch lefain gwenith gyda 100g o ddŵr a 100g o flawd rhyg.

Mae'r tun bara yn dun bara dau bwys, cyffredin. Mae'r rhain yn amrywio o ran hyd a lled, ond i roi syniad i chi, mae'r un sydd gen i yma yn 19cm o hyd, yn 9cm o led ac mae uchder ei ochrau'n 6.5 cm.



Y diwrnod cyntaf:

yn y bore: Ategwch 10g o'ch lefain rhyg gydag 20g o ddŵr ac 20g o flawd rhyg cyflawn. Gorchuddiwch o a gadewch o mewn gwres ystafell.

gyda'r hwyr: Ategwch eich 50g o lefain gyda 250g o ddŵr a 150g o flawd rhyg cyflawn. Gorchuddiwch o a gadewch o i sefyll mewn gwres ystafell.

(PWYSIG: mae'r mesurau yma - 1 rhan o lefain, 5 rhan o ddŵr, 3 rhan o flawd yn hollol wahanol i'r mesurau y buon ni'n eu defnyddio gynt yn y llyfr yma).

Yr ail ddiwrnod:

yn y bore:

Blawd rhyg golau	372g
Dŵr	187g
Lefain rhyg	372g
Halen	9g
At ei gilydd	940g

Os na fedrwch chi gael blawd rhyg golau defnyddiwch flawd rhyg cyflawn.

Mae toes rhyg yn wlyb ac yn andros o ludiog, felly cyn i chi ddechrau cymysgu:

- irwch y tun bara gydag ychydig o olew llysiau
- rhowch ddŵr cynnes yn y sinc yn barod i olchi pethau
- rhowch eich crafell does mewn powlen o ddŵr yn ymyl lle byddwch chi'n cymysgu
- gwlychwch rhan o'ch bwrdd gwaith

Ac i ffwrdd â ni. Rhowch ddŵr y rysáit mewn powlen gymysgu a throwch y blawd a'r halen iddo efo'ch llaw. Ychydig iawn o glwten (protein gludiog) sydd i'w gael mewn rhyg ac felly does dim pwrpas tylino'r cymysgedd; yn hytrach, gwnewch yn siŵr ei fod o wedi ei gymysgu'n dda a bod y dŵr i gyd wedi mynd iddo. Does dim angen cyfnod eplesu, mi fydd o'n mynd yn syth i'r tun – ond peidiwch â'i roi o yno eto.

Crafwch y toes o'r bowlen i'r lle gwlyb ar eich bwrdd gwaith. Crafwch y toes oddi ar eich dwylo, yna gwlychwch eich dwylo.

Codwch y toes a gwasgwch o er mwyn cael gwared ar unrhyw swigod. Siapiwch o wedyn nes ei fod o rywbeth yn debyg i siâp y tun a gollyngwch o i mewn i'r tun. Pwyswch y toes i mewn i'r tun a llyfnwch ei dop o. Golchwch a sychwch eich dwylo. Irwch damaid o *cling film* a gorchuddiwch y tun.

Gadewch o i godi am dair i bedair awr. Un mantais o ddefnyddio tun bara ydi ei fod o'n ei gwneud hi'n haws gweld faint mae'r toes yn codi.

Cynheswch y popty i 210°C.

Pobwch y toes am oddeutu 50 munud, yna trowch y dorth o'r tun. Diffoddwch y popty a rhowch y dorth yn ôl yn y popty am ddeng munud arall gan adael drws y popty ar agor rhyw fymryn.



Rhowch y dorth i oeri ar ridyll weiar. Wedi iddi oeri'n llwyr rhowch hi mewn bag plastig a gadewch hi i sefyll, o leiaf dros nos ac efallai am d diwrnod arall eto, er mwyn magu blas.

Torth Blât Parmesan a Courgette



Mae'r dorth yma (a'i chyfuniad diddorol o flasau) wedi ei godi o lyfr Mark Miller *Flavored Breads*, casgliad o ryseitiau'r Coyote Café, Santa Fe yn yr Unol Daleithau. Mae hi'n dorth y mae dyn yn gwybod, o'r arogleuon da sy'n dod o'r popty wrth ei choginio, na fydd hi ddim yn para'n hir ar ôl ei thynnu allan i oeri.

Y diwrnod cyntaf:

yn y bore: Ategwch 10g o'ch lefain gydag 20g o ddŵr ac 20g o flawd cryf bara. Gorchuddiwch o a gadewch o mewn gwres ystafell.

gyda'r hwyr: Ategwch eich 50g o lefain gyda 50g o ddŵr a 50g o flawd cryf bara. Gorchuddiwch o a gadewch o mewn gwres ystafell.

Yr ail ddiwrnod:

yn y bore:

Blawd cryf gwyn bara	166g
Blawd gwenith cyflawn	17g
Dŵr	126g
Lefain	142g
Halen	3g
<i>Courgette</i>	77g
<i>Caws parmesan</i>	39g
At ei gilydd	570g

Gratiwch y *courgette* a'r *caws parmesan*.

Mae hwn yn does sy'n wlyb i gychwyn ac yn mynd yn wlypach oherwydd y dŵr yn y *courgettes*. Peidiwch â phoeni. Mae posib gwneud y cymysgu a'r tylino i gyd gyda chrafell yn y bowlen gymysgu.

Tolltwch y dŵr a'r lefain i mewn i'ch powlen. Yna ychwanegwch pob un o'r cynhwysion eraill heblaw'r *courgettes*, a chymysgwch nhw drwy eu troi nhw i'w gilydd gyda'r grafell. Gadewch i'r cymysgedd sefyll am ddeng munud, yna dechreuwch dylino'r toes yn y bowlen. Defnyddiwch ddwy grafell i wthio'r toes oddi wrthoch chi gyda'r un, a'i dynnu tuag atoch chi efo'r llall. Gwnewch hyn am oddeutu munud.

Cymerwch seibiant o ryw ddeng munud, ac yna tylinwch y toes unwaith eto.

Cymerwch seibiant deng munud arall. Yna ychwanegwch y *courgettes* a thylinwch nhw'n dringar i mewn i'r toes.

Irwch ail bowlen efo olew llysiau a chrafwch y toes i mewn iddi. Gorchuddiwch y bowlen a gadewch y toes i eplesu am dair i bedair awr.

Gwnewch yn siŵr fod gennych chi flawd wrth law mewn powlen ar gyfer ei sgeintio dros wyneb eich bwrdd gwaith (mae cael powlen o flawd wrth law bob amser yn syniad da pan fyddwch chi'n pobi).

Irwch dun *pizza* neu astell bobi gydag olew llysiau. Sgeintiwch flawd dros ran o'ch bwrdd gwaith a chrafwch y toes o'r bowlen i'r rhan honno. Rhwbiwch flawd dros eich dwylo a'ch crafell.

Gan weithio'n gyflym, codwch y toes o'r bwrdd gwaith, siapiwch o'n lwmpyn crwn a gollyngwch o i ganol y tun *pizza*. Patiwch o er mwyn fflatio rhywfaint arno.

Gorchuddiwch o gyda phowlen wedi ei throi â'i phen i lawr. Gadewch i'r toes godi am oddeutu 1 awr.

Irwch eich dwylo gydag olew llysiau a gwasgwch y toes yn gylch gyda thrwch o oddeutu 1cm. Gorchuddiwch o unwaith eto am oddeutu 1 i 1½ awr.

Cynheswch y popty i 240°C. Tolltwch lwyaid o olew llysiau i ddysgl fas. Gwlychwch flaenau eich bysedd gyda'r olew a gwnewch bantiau bach blaen bys yn y toes – mae'r rhain yn ei gadw o rhag codi gormod pan fydd o'n cyfarfod â gwres y popty.

Pobwch y dorth am oddeutu 20 i 25 munud.

Rhowch hi i oeri ar ridyll weiar. Fydd hi ddim yn hawdd ymwrthod â'r temtasiwn i'w bwyta hi'n syth bin.

Brioche Fromage de Brebis gyda Ffigys



Ystyr *fromage de brebis* ydi caws llaeth defaid. Mae yna sawl un i'w gael, yn cynnwys caws *Feta* Groegaidd.

Y diwrnod cyntaf:

yn y bore: Ategwch 15g o lefain gyda 30g o ddŵr a 30g o flawd cryf bara. Gorchuddiwch o a gadewch o mewn gwres ystafell.

gyda'r hwyr: Ategwch eich 75g o lefain gyda 75g o ddŵr a 75g o flawd cryf bara. Gorchuddiwch o a gadewch o mewn gwres ystafell.

Yr ail ddiwrnod:

yn y bore:

Blawd cryf gwyn bara	343g
Llaeth llawn	86g
Lefain	172g
Menyn	86g
Wyau	76g
Halen	5g
Caws defaid	86g
Ffigys sychion	86g
At ei gilydd	940g

(Mae wy canolig yn pwyso oddeutu 55g – cadwch felyn yr ail ŵy i wneud cymysgedd llaeth ac ŵy i'w baentio ar dop y toes.)

Toddwch y menyn, torrwch y caws yn giwbiau, a thorrwch y ffigys yn eu hanner.

Cymysgwch y toes (gweler 'Pobi: y manylion') ac wrth ei dylino wedyn, gwasgwch y caws a'r ffigys i mewn iddo.

Siapiwch y toes yn bêl, gosodwch o mewn powlen wedi ei iro gydag olew llysiau a gorchuddiwch o. Gadewch iddo eplesu am oddeutu pedair awr gan ei dynnu o un waith yr awr am y tair awr cyntaf.

Irwch dun bara gydag olew llysiau. Sgeintiwch flawd dros eich bwrdd gwaith a rhowch y toes ar ei ben o. Tynnwch y toes gan ei wasgu'n siâp hirsgwar fymryn yn fyrrach na hyd y tun bara. Plygwch yr ochrau drosodd rhyw gymaint i'r canol fel bod y darn toes yn gulach yn y top nag yn y gwaelod.

Wedi gosod eich bodiau wrth dop y toes, rholiwch y toes drostyn nhw i greu'r rholyn tynnaf y gallwch chi ei wneud gyda thoes mor feddal â hyn. Plygwch y ddau ben i mewn a rholiwch y toes yn ôl ac ymlaen ar graith y plygiad er mwyn selio'r plygiad. Gollyngwch y toes, ag ochr y plygiad ar i lawr, i mewn i'r tun bara. Irwch damaid o *cling film* a gorchuddiwch y tun.

Gadewch y toes am dair i bedair awr i godi. Mantais defnyddio tun bara ydi ei fod o'n ei gwneud hi'n haws gweld faint mae'r toes yn codi.

Cynheswch y popty i 210°C.

Gwnewch gymysgedd wŷy a llaeth drwy gymryd y melynwy a oedd dros ben a'i guro mewn llwyaidd neu ddau o laeth. Taenwch y cymysgedd dros ben y dorth gyda brwsh.

Pobwch y dorth am oddeutu 50 munud.

Trowch y dorth o'r tun a gadewch hi i oeri ar ridyll weiar.

Pizza

Gogoniant y rysâit yma ydi bod y toes yn para am ddyddiau. Wedi ei gymysgu o, fe allwch chi ddefnyddio hynny sydd ei angen, a rhoi'r gweddil yn yr oergell lle bydd o'n para'n ddefnyddiol am o leiaf pum niwrnod.



Y diwrnod cyntaf:

yn y bore: Ategwch 10g o lefain gydag 20g o ddŵr ac 20g o flawd cryf gwyn bara. Gorchuddiwch o a gadewch o mewn gwres ystafell.

gyda'r hwyr: Ategwch y 50g yma o lefain gyda 50g o ddŵr a 50g o flawd cryf gwyn bara. Gorchuddiwch o a gadewch o mewn gwres ystafell.

Yr ail ddiwrnod:

yn yn y bore:

Blawd gwyn cryf bara	500g
Dŵr	240g
Lefain	140g
Olew olewydd	30g
Halen	7g
At ei gilydd	917g

Cymysgwch y toes (gweler 'Pobi: y manylion').

Siapiwch y toes yn bêl. Irwch bowlen gydag olew llysiau a rhowch y toes yn y bowlen. Gorchuddiwch y bowlen. Gadewch iddo eplesu am oddeutu pedair awr gan ei dynnu o unwaith bob awr yn ystod y tair awr cyntaf.

Os ydi'r toes i'w gadw at rywbryd eto, rŵan ydi'r adeg i'w roi o yn yr oergell. Os ydi'r toes, neu ran ohono, i'w ddefnyddio gadewch y rhan hwnnw i godi am 3 awr arall.

Mater o chwaeth bersonol ydi maint a thrwch eich *pizza*. Mi fydd 150g yn ddigon ar gyfer *pizza* crwst tenau 24cm, ond fe allech chi ddefnyddio 200g a mwy.

Irwch dun *pizza* neu astell bobi. Siapiwch y toes nes ei fod o'n grwn, yna gwasgwch o nes ei fod o'r maint iawn. Fe all bod angen i chi wneud hyn gam ar y tro, gan adael y toes i orffwys ychydig pob tro, cyn y gwnaiff o ymestyn i'w lawn maint.

Cynheswch y popty i'r tymheredd poethaf sydd ar gael.

Taenwch haen denau o saws tomato dros y toes, ychwanegwch y cynhwysion eraill ar ben yr haen honno a phobwch eich *pizza*.

Mae'r amser pobi'n dibynnu ar natur eich popty. Mae'r popty ffan trydan sydd gen i ar hyn o bryd yn pobi *pizza* mewn oddeutu 10 munud; roedd yr un nwy a oedd gen i gynt yn cymryd oddeutu 20.

Saws Tomato Syml

Mae'n debyg bod gan bawb ei hoff rysâit saws tomato, ond rhag ofn, dyma fy un i.

Torrwch nionyn yn fân a ffrwch o'n araf, gyda phinsiad o halen, mewn olew olewydd. Ar ôl munud neu ddau ychwanegwch ewin neu ddau o arllwg wedi ei falu. Pan fydd y cwbl wedi meddalu, tolltwch dun o domatos i mewn i'r badell, ac os nad ydi'r tomatos wedi eu darnio'n barod, gwnewch hynny rŵan gyda llwy bren. Ychwanegwch bupur du, persli ffres, dail seleri neu sawrlysiau sych er mwyn ychwanegu at y blas. Gadewch o i ffrwtian nes ei fod o'n tewychu.

Un Syniad am Beth i'w roi ar Pizza



(Rydw i wrth fy modd yn cael ŵy ar *bizza*)

Mae rhywbeth yn arbennig iawn mewn blas cennin caramel (cennin wedi eu crasu mewn olew).

Sleisiwch genhinen neu ddwy'n ddarnau 2.5cm o drwch. Cynheswch badell ffrio sy'n ddigon mawr i ddal y sleisiau i gyd mewn un haen. Pan fydd o'n boeth iawn tolltwch ychydig o olew olewydd i mewn i'r badell a rhowch gaead arni.

Cofiwch y byddwch chi'n coginio'r cennin yn nes ymlaen yn y popty. Pwrpas y ffrio yma ydi brownio a meddalu'r cennin heb iddyn nhw droi'n slwds.

Ar ôl rhyw funud neu ddau codwch y caead, throwch y darnau cennin drosodd a ffriwch nhw am funud neu ddau arall. Yna rhowch nhw i oeri ar blât.

Golchwch ychydig o fadarch a thorrwch nhw'n chwarteri. Rhowch y darnau yn y badell ffrio nes eu bod nhw wedi codi'r sug i gyd.

Taenwch haen denau o saws tomato dros damaid o does *pizza*. Gosodwch y cennin a'r madarch ar y saws ynghyd ag ychydig o sleisiau caws mozzarella ac efallai sgeintiad o tsili poeth.

Os am fentro cael ŵy ar eich *pizza*, tynnwch y *pizza* o'r popty oddeutu 4 munud cyn iddo orffen pobi a gwnewch bant yn ei ganol o gyda llwy go fawr. Torrwch ŵy a gollyngwch o i mewn i'r pant.

Rhowch y *pizza* yn ôl yn y popty nes bod yr ŵy wedi ei goginio.

Tortillas Gwenith

Wn i, dydi hon ddim yn rysâit go iawn, dilyys. Mi rydw i wedi gweld un rysâit o Fecsico a oedd yn cynnwys burum, ond rydych chi'n iawn, does dim lefain mewn *tortillas* fel arfer.

Beth bynnag, yn yr achos yma mi rydw i wedi cynnwys lefain surdoes. A'r bwriad ydi ychwanegu at y blas yn hytrach na lefeinio'r toes. Oherwydd hynny dydi o ddim o bwys os ydi'r lefain yn un gweithgar neu beidio.

Blawd cryf gwyn bara	400g
Blawd gwenith cyflawn	100g
Dŵr cynnes	200g
Lefain rhyg	100g
Menyn	75g
Halen	5g
At ei gilydd	880g

Mae'n well gen i lefain rhyg ar gyfer *tortillas*, ond fe wnaiff lefain gwenith y tro.

Mi fydda' i'n cymysgu'r toes mewn prosesydd bwyd. Y rheswm am hynny ydi i mi fod yn gwneud *tortillas* flynyddoedd cyn i mi ddechrau gwneud bara wedi ei lefeinio, a fel hyn roeddwn i'n eu gwneud nhw (anodd ydi newid hen gastiau). A, rhag ofn i chi ofyn, doeddwn i ddim yn defnyddio lefain bryd hynny.

Rhowch y blawdydd, yr halen a'r menyn yn y prosesydd a rhowch dro neu ddau, neu dri, iddyn nhw. Ychwanegwch y 'lefain' a throwch y peiriant ymlaen go iawn. Yn araf deg, tolltwch y dŵr iddo drwy'r twll twmffat. Yr hyn mae rhywun yn anelu at ei gael ydi toes llyfn a meddal sydd ddim yn gadael dagrau bach yn glynu wrth ochrau jwg y prosesydd. Ychwanegwch fwy o ddŵr os oes ei angen o.

Fel arall, cymysgwch bopeth efo llaw gan ddechrau drwy rwbio'r menyn i mewn i'r blawdydd. Ar ôl gorffen, gadewch y toes i orffwys am ryw awr, wedi ei orchuddio.

Mae yna ddigon o does fan hyn i wneud odddeutu 14 o *dortillas* 20cm. Felly rhannwch y toes yn lympiau yn ôl pwysau (60g yr un) neu yn ôl maint (maint cneuen ffrengig - *walnut*) a rholiwch nhw allan yn denau iawn ar fwrdd flawdiog.

Cynheswch badell ffrio drom ar wres canolig a ffrwch y *tortillas* yn sych (heb frasder). Pan welwch chi swigod yn codi, trowch y *tortilla* drosodd a defnyddiwch yr ysbodol (*spatula*) i'w wasgu o i lawr. Staciwch y *tortillas* ar blat a gorchuddiwch nhw efo lliain.

Mi fydda' i'n eu gwneud nhw dri ar y tro. Hynny ydi: rholio'r cyntaf a'i roi yn y badell; tra bod hwnnw'n ffrio, rholio'r nesaf. Mi fydda' i'n addasu'r gwres fel bod y *tortilla* cyntaf yn barod i'w droi yr un pryd ag y byddwch chi'n barod i rollo'r trydydd.

Does dim rhaid eu defnyddio nhw i gyd yn syth. Mae'r *tortillas* yma'n cadw'n dda mewn rhewgell. I'w hail-gynhesu fe allwch chi naill ai eu hail-ffrio (heb frasder) neu eu lapio nhw mewn papur gloyw (*aluminium foil*), eu gosod nhw mewn dysgl caserol a'u cynhesu nhw yn y popty ar wres canolig.

Fel arfer mae dyn yn gwneud *tortilla chips* (*totopos*) o flawd yd ond mae posib eu gwneud nhw drwy dorri *tortillas* gwenith yn ddarnau a'u ffrio mewn brasder. Fe allwch chi hefyd wneud *tostados* drwy ffrio *tortillas* cyfan.

Os oes yn well gennych chi beidio â'u ffrio nhw fe allwch chi eu crasu nhw yn y popty, ond gwyliwch nhw'n ofalus rhag iddyn nhw losgi.

Eich Gwledd Fecsicanaidd Gyntaf

Dyma i chi rysâit am *enchiladas* wedi eu stwffio efo *Rajas de Chile Poblano*. Mae *enchiladas* yn bryd perffaith ar gyfer cinio anffurfiol gyda ffrindiau. Rhowch y cynhwysion ar wahanol blatiau a gadewch i bawb greu ei *enchilada* ei hun. A gwnewch yn siŵr fod yna rolyn o bapur cegin wrth law!

Rajas de Chile Poblano: Go brin y gewch chi unrhyw le'n a fydd yn gwerthu *poblanos* ffres (er y gallwch chi weithiau gael rhai ar y we), felly defnyddiwch bupurau gwyrdd a choch, a *jalapenos* i ychwanegu ychydig o boethder. Peidiwch â gor-wneud y *jalapenos* yn y bwyd ei hun. Mae o'n well cael saws poeth i'w roi drosto – fe all pob un ddewis wedyn pa mor boeth y mae o isio i'w fwyd fod.

Dyma rysâit ar gyfer oddeutu 4 o bobl: Torrwch nionyn mawr yn ddarnau heb fod yn rhy fach, a ffrwch o gydag phinsiad o halen mewn olew llysiau. Torrwch bedwar pupur yn ddarnau a rhowch y darnau i mewn efo'r nionyn pan fydd darnau hwnnw wedi dechrau meddal. Torrwch hynny o *jalapenos* ag a fydd eu hawydd arnoch chi, a thusw o lysiau'r bara (*coriander*), a rhowch nhwythau hefyd yn y badell. Pan fydd y pupur wedi dechrau meddal, ychwanegwch lwy fwrdd neu ddau o ddŵr a swm tebyg o fwtrin (*purée*) tomato. Rhowch gaead ar y badell a gadewch o i ffrwtian, ond tynnwch o o'r gwres cyn i bopeth fynd yn rhy feddal.

Guacamole: Torrwch nionyn, *jalapenos*, llysiau'r bara a thomato wedi ei blicio, yn ddarnau. Rhowch nhw mewn powlen a chymysgwch nhw gyda sudd leim ffres, hanner llwyaid te o olew olewydd, a phupur a halen. Stwnsiwch afocado aeddfed (y ffordd hawsaf i wneud hynny ydi drwy ei dorri'n hanner ar ei hyd, tynnu'r garreg ac yna, gan afael yn un hanner ar y tro, stwnsio'r tu mewn gyda fforc). Wedi gwneud hynny, crafwch y stwns i mewn i'r bowlen efo'r cynhwysion eraill a chymysgwch nhw. Peidiwch a gor-gymysgu'r cynhwysion neu mi fydd y *guacamole*'n rhy llyfn.

Y stwff poeth: Torrwch nionyn bach, dau bupur *scotch bonnet*, llysiau'r bara a thomato wedi ei blicio, yn ddarnau. Fe ddylai bod gennych chi tua'r un faint o bob un. Cymysgwch sudd oren a sudd leim, tua'r un faint o bob un, a dim mwy na sydd ei angen i wneud saws. Yna cymysgwch y cwbl gyda'i gilydd a rhowch binsiad o bupur a halen ynddo i'w flasuso. A rhybuddiwch eich gwesteion.

Picl nionod sydyn: Sleisiwch gwpl o nionon cochion yn gylchoedd. Rhowch nhw mewn sosban fach a gorchuddiwch nhw efo gwin gwyn neu finegr. Cynheswch y cwbl nes ei fod o'n dechrau berwi ac yna gadewch iddo oeri yn y sosban. Tolltwch y gwin/seidr i ffwrdd. Fel arall, fe wnaiff nionyn amrwd y tro.

Hufen wedi ei suro: Os nad oes yna hufen wedi ei suro ar gael, yna gwnewch beth drwy gymysgu ychydig o sydd leim efo potyn o hufen ddwbl neu hufen chwip.

Caws: Gratiwch fowlen o gaws gweddol galed e.e. *cheddar*.

Letys: Malwch yn fân unrhyw letys caled e.e. letys *romaine*.

Fe allwch chi hefyd gynnig reis a ffa, ond mae'r *enchiladas* yma'n ddigon ynddyn nhw eu hunain. Ac mae angen plât cinio ar gyfer eu gwneud nhw.

Os ydi'r *tortillas* wedi oeri ers eu gwneud nhw, cynheswch nhw. Gwnewch dri ar gyfer pob gwestai (bydd yna rai na fydd yn bwyta mwy na dau, ond mi fydd yna un neu ddau wnaiff frwydro eu ffordd drwy bedwar). Fe ddylai'r *rajas* fod yn boeth.

Gosodwch y *tortillas*, y *rajas*, y *guacamole*, y saws tsili poeth, y dysglau nionyn, hufen sur, caws a letys ar y bwrdd gyda'i gilydd, a chofiwch roi digon o lwyau gweini.

Rhybuddiwch eich gwesteion i gymryd ychydig ar y tro o bob cynhwysyn neu mi fyddan nhw'n siŵr o wneud llanast.

Sut i droi'r *tortillas* a'r cynhwysion yn *enchilada*: Gosodwch glawdd bach o letys wedi ei falu ar hyd canol y tortilla; gorchuddiwch hwn gyda swp o *rajas* a chaws. Rhowch ychydig bach o'r cynhwysion eraill ar ben y rheiny. Rholiwch y cwbl i fyny a bwytewch o gyda'ch bysedd. Mae o'n lot o hwyl ac yn ffordd dda i dorri'r garw.

Gwnewch yn siŵr fod gweddill y *tortillas* wedi eu lapio mewn papur gloyw i'w cadw'n gynnes ac er mwyn iddyn nhw beidio â sychu.

Ac yn olaf, er mwyn argyhoeddi pawb nad ydw i ddim yn bobydd sy'n gwerthu llai na'r pwysau, dyma'r drydedd rysáit ar ddeg, a chwblhau'r 'dwsin pobydd'.

Foccaccia Grawnwin Coch a Hadau Ffunell



Mae hwn yn un o'r cyfuniadau diddorol yna o'r sur a'r melys. Mae'r toes yn does hallt, mae'r grawnwin wedi eu caramelio ac mae'r hadau ffunell yn ychwanegu sawr anghyffredin anis ato.

Y diwrnod cyntaf:

yn y bore: Ategwch 10g o lefain gydag 20g o ddŵr ac 20g o flawd cryf bara. Gorchuddiwch o a gadewch o mewn gwres ystafell.

gyda'r hwyr: Ategwch y 50g yma o lefain gyda 50g o ddŵr a 50g o flawd cryf bara. Gorchuddiwch o a gadewch o mewn gwres ystafell.

**Yr ail ddiwrnod:
yn y bore:**

Blawd cryf gwyn bara	179g
Blawd gwenith cyflawn	16g
Dŵr	120g
Lefain	52g
Halen	3g
Grawnwin coch	200g
At ei gilydd	570g

Cymysgwch y toes (gw. 'Pobi: y manylion'). Cadwch y grawnwin ar wahân.

Siapiwch y toes yn bêl, irwch bowlen gydag ychydig o olew llysiau a rhowch y toes yn y bowlen. Gorchuddiwch y bowlen. Gadewch o i eplesu am oddeutu pedair awr gan dynnu'r toes unwaith bob awr am y tair awr cyntaf.

Irwch dun pizza neu astell bobi gydag olew llysiau.

Siapiwch y toes nes ei fod o'n grwn a gosodwch o ynghanol y tun pizza. Patiwch o er mwyn ei wasgu o i lawr ychydig.

Cymerwch bowlen, trowch hi drosodd a gorchuddiwch y toes. Gadewch y toes i godi dros gyfnod o awr.

Irwch eich dwylo gydag olew llysiau a gwasgwch y toes yn gylch sy'n oddeutu 25cm ar ei draws. Gorchuddiwch o unwaith eto efo'r bowlen a gadewch o am oddeutu 1 i 1½ awr.

Cynheswch y popty i 240°C.



Torrwch y grawnwin yn eu hanner a gwrthiwrch nhw i mewn i'r toes (gweler y llun). Sgeintiwch hadau ffynell ac ychydig o siwgr dros y top ac yna cawod fach o olew olewydd.

Pobwch y cwbl am oddeutu 20 i 25 munud.

Cymorth ar-lein ar gael o:
www.thepartisanbaker.com



ISBN 978-0-9570134-2-1



9 780957 013421 >

www.bethesdabakers.com
The Partisan Press £12.00