

## Sut i wneud Sauerkraut Garlleg Gwyllt

### Bydd angen:

2 lond llaw o arlleg gwyllt, 1 fresychen salad bychan (coch neu wyn), Un a hanner llwy de o halen. 1 jar mwy gyda phen agored, 1 jar lai sy'n ffitio y tu mewn, 1 band elastig mawr, gratiwr, llwy bren neu blymiwr sudd, bwrdd torri, powlen gymysgu, lliain a chyllell.



### Cam 1.

Dewch o hyd i ychydig o arlleg gwyllt; chwiliwch mewn coetiroedd tywyll a gwlyb a chasglwch y pen - peidiwch â thynnu'r gwreiddiau.

### Cam 2.

Golchwch a diheintiwch y jariau; rhowch y jariau glân wyneb i waered ar hambwrdd pobi tra eu bod yn dal i fod yn wlyb, yn y popty ar 160-180 gradd celsius am oddeutu 15 munud, ac yna tynnwch nhw allan a gadael iddynt oeri.

### Cam 3.

Torrwch y fresychen yn ei hanner. Gratiwch un hanner a thorrwch yr hanner arall yn fân. Ychwanegwch yr halen a chymysgwch yn dda.

### Cam 4.

Defnyddiwch lwy i roi'r bresych mewn jar fwy a phwyswch i lawr gan ddefnyddio llwy bren neu blymiwr sudd nes bod y sudd yn dod allan.

### Cam 5.

Rhowch y jar lai y tu mewn i'r jar fwy, ar ben y bresych, a phwyswch i lawr fel bod sudd y bresych yn codi i fod yn uwch na'r bresych. Rhowch y band elastig yn ei le dros y ddwy jar.

### Cam 6.

Gadewch mewn ystafell gynnes am 2-3 diwrnod. Edrychwch i weld a oes swigod bychan yn cael eu rhyddhau o'r sauerkraut (pwyswch i lawr ar y jar lai i annog hyn.)

### Cam 7.

Blaswch eich sauerkraut! Unwaith y mae'n blasu'n eithaf sur neu'n ddigon 'piclaidd' at eich dant chi, gwaredwch y jar lai, rhowch y caead ar ben y jar fwy a'i roi yn yr oergell yn barod i'w fwyta.

Awgrym: Mae gan Sauerkraut Garlleg Gwyllt flas ffres ac ysgafn sy'n flasus iawn gyda bwydydd hufennog fel afocado, caws gafr neu risotto. Mwynhewch!