

GWOBRAU DEWIS IACH



Arweiniad i brydau mewn
bwytai Indiaidd
ar gyfer ASESWYR



Bwytai Indiaidd

Yn y DU, mae bwytai a siopau tecawê Indiaidd wedi dod yn fwyfwy poblogaidd. Pan edrychir yn fanwl ar fwydlenni mewn gwahanol fwytai Indiaidd, gwelir yn syth bod yr un prydau yn aml wedi'u sillafu'n wahanol, a hyd yn oed yn cynnwys cynhwysion gwahanol! Cafodd rhai prydau, fel y Tikka Masala Cyw lân enwog, eu datblygu'n benodol ar gyfer chwaeth y gorllewin. Yn ogystal ag amrywio'r ryseitiau traddodiadol, mae'r dulliau coginio hefyd wedi newid, ac yn amrywio o un bwyty i'r llall, felly ni ellir cymryd yn ganiataol sut y caiff pryd ei goginio.

Er mwyn gallu paratoi prif gyrsiau yn gyflym, yn aml bydd bwytai a siopau tecawê yn defnyddio 'grefi cyri' sylfaenol. Mae'r rhan fwyaf o sawsiau'n deillio o'r cyri sylfaenol hwn, gyda gwahanol gynhwysion wedi'u hychwanegu.



Isod ceir arweiniad i'r prydau mwyaf cyffredin a weinir mewn bwytai a siopau tecawê Indiaidd. Am fod ystod eang o brydau ar gael, ni wahaniaethir rhwng prydau Indiaidd, Bangladeshaidd, Pacistani a Bengali. Nid yw'r rhestr hon yn gyflawn, ac fe'i bwriedir fel canllaw *cyffredinol* yn unig.

Cynhwysion

- ▶ **Aloo** - Tatws
- ▶ **Bhindi** - Ocra
- ▶ **Brinjal** - Planhigyn Wy
- ▶ **Chana** - Ffacbys
- ▶ **Chingri** - Corgimychiaid, **Raji Chingri** - Corgimychiaid Mawr
- ▶ **Ghee** - Menyn lled-hylifol clir
- ▶ **Gobi** - Blodfresych
- ▶ **Gosht** - Cig Oen
- ▶ **Keema** - briwgi
- ▶ **Malai** - Fersiwn de Asiaidd o hufen tolch, wedi'i wneud weithiau o laeth ych yr afon. Mae'n cynnwys llawer o fraster (tua 55% o fraster menyn).
- ▶ **Machli** - Pysgod
- ▶ **Murgh** - Cyw lân
- ▶ **Muttar** - Pys
- ▶ **Paneer** - Caws Indiaidd (tebyg i gaws colfran yn aml). **Ponir** - fersiwn hallt a chaled o paneer.
- ▶ **Saag / Sag** - Ysbigoglys



Cawl

- ▶ **Cawl Mulligatawny** - Mae'r rysáit yn amrywio, ond gall gynnwys cyw iâr, corbys a sbeisys.
- ▶ **Cawl Daal** - Wedi'i wneud â chodlysiau (corbys fel arfer).

Prydau i Ddechrau (Appetisers) / Cyrsiau Cyntaf

- ▶ **Bhaji / Bhagee** - Cwrs cyntaf wedi'i ffrïo'n ddwfn sy'n cynnwys nionod gan amlaf, ond gellir defnyddio amrywiaethau eraill fel madarch neu flodfresych.
- ▶ **Poppadum / Papadom** - Wedi'i wneud o does blawd corbys ac fel arfer wedi'i ffrïo'n ddwfn (gellir ei bobo neu ei goginio ar y gril).
- ▶ **Pakora** - Llysiau fel arfer (ond hefyd paneer, cyw iâr, corgimwch) wedi'u taenu â blawd a'u ffrïo'n ddwfn.
- ▶ **Puri Corgimwch** - Corgimychiaid wedi'u ffrïo (neu gyri corgimwch) ar dafelli bach o fara puri wedi'i ffrïo.
- ▶ **Corgimwch Mawr wedi'i agor allan** - Corgimwch wedi'i agor, ei orchuddio â briwsion bara a'i ffrïo.
- ▶ **Raita / Raitha** - Dip iogwrt gyda chiwcymbr (a nionod a thomato weithiau).
- ▶ **Cebab Rashmi** - Cebab Shami, wedi'i lapio mewn omled wy.
- ▶ **Samosa** - Cig / llysiau wedi'u lapio mewn toes a'u ffrïo'n ddwfn.
- ▶ **Cebab Sheek** - Briwgig oen sbeislyd wedi'i osod ar sgiwer a'i goginio dros dân golosg neu mewn popty tandoor.
- ▶ **Cebab Shami** - Briwgig oen wedi'i gymysgu â sbeisys / sudd lemon / corbys / garlleg, a'i siapio'n fflat ac yn grwn. Gellir naill ai ei bobo mewn popty tandoor neu ei ffrïo.



Bara

- ▶ **Nan / Naan** - Toes bara lefain, sy'n aml yn cynnwys llaeth, iogwrt a/neu ghee hefyd. Wedi'i goginio mewn *tandoor* (popty clai) ac yn aml rhoddir menyn / ghee arno â brwsh.
 - Naan Peshwari - wedi'i stwffio â syltanas / resins, cnau coco, pîn afal a/neu gnau
 - Naan Keema - wedi'i stwffio â briwgig (cig oen / dafad fel arfer)
 - Naan Kulcha - wedi'i stwffio â llysiau (nionod)
 - Naan Aloo - wedi'i stwffio â thatws
 - Naan Paneer - wedi'i stwffio â chaws Indiaidd
- ▶ **Bhatura** - yn debyg i Nan, ond wedi'i ffrïo'n ddwfn.
- ▶ **Chapatti / Chapati** - Bara dilefain (gwenith cyflawn gan amlaf), wedi'i goginio ar radell drom (tawa).
- ▶ **Roti** - Yn debyg i chapatti, wedi'i goginio naill ai ar radell neu yn y popoty tandoor (tandoor roti) a gellir gorffen ei goginio dros fflam agored.
- ▶ **Puri / Poori** - Bara bach, crwn, dilefain (gwenith cyflawn gan amlaf), wedi'i ffrïo'n ddwfn mewn olew / menyn / ghee. Yn aml yn rhan o'r cwrs cyntaf (e.e. Puri Corgimwch).
- ▶ **Paratha / Poratha** - Bara dilefain sydd â haenau tenau (gwenith cyflawn gan amlaf) wedi'i ffrïo mewn ghee / olew. Gellir ei stwffio â llysiau, tatws neu paneer.

Reis

- ▶ **Pilau / Pilaw** - Reis basmati wedi'i rannol ferwi a'i ffrïo â sbeisys a/neu gynhwysion eraill. Mae hwn yn wahanol i Biryani (gweler isod) am fod y reis yn cael ei goginio ar wahân i'r cynhwysion eraill.



Prif gyrsiau

- ▶ **Balti** - Cyri wedi'i goginio'n gyflym dros fflam uchel mewn 'balti' (wok â gwaelod crwn a handlenni). Yn aml, caiff ei weini'n chwilboeth yn y ddysgl balti. Gall y rysáit amrywio'n fawr ond bydd gan amlaf yn cynnwys tomatos, nionod, garlleg a sbeisys.
- ▶ **Bhuna / Bhoona** - Saws trwchus neu weddol sych gan amlaf, yn cynnwys tomatos, nionod a sbeisys.
- ▶ **Biryani / Biryani** - Pryd reis wedi'i wneud â reis basmati, sbeisys, llysiau, cig / bwyd môr (oni bai ei fod yn bryd llysieuol) ac weithiau iogwrt. Caiff y reis ei ffrïo ag olew / ghee. Gan amlaf, caiff Biryani ei weini gyda saws cyri ar wahân.
- ▶ **Daal / Dhal / Dahl** - Saws trwchus, sbeislyd wedi'i wneud â *chodlysiau* wedi'u stripio (corbys gan amlaf). Chana Dhal' = ffacbys.
- ▶ **Dhansak / Dansak** - Saws melys a sur wedi'i wneud â *chorbys / piwrê corbys*. Weithiau defnyddir pîn afal.
- ▶ **Dupiaza / Dopiaza (gelwir hefyd yn Piazza)** - Yn aml yn debyg i Bhuna, ond â *nionod ychwanegol*. Yn aml, caiff ei weini â nionod wedi'u ffrïo ar ei ben.
- ▶ **Jalfrezi** - Cyri poethach sydd fel arfer yn cynnwys *tsilis* gwyrdd, nionod, tomatos a phuprynnau.
- ▶ **Kashmir** - Saws *hufen cnau coco* gydag amrywiaeth o ffrwythau (litchis, banana, mango, pîn afal).
- ▶ **Korai / Karai** - Bydd yr enw gan amlaf yn cyfeirio at y badell chwilboeth a ddefnyddir i goginio a gweini'r pryd. Wedi'i wneud â thomatos a nionod, ac weithiau'n cynnwys cyw iâr neu gig oen tikka.
- ▶ **Korma / Kurma** - Cyri *hufennog*, ysgafn ei flas, sy'n aml yn cynnwys menyyn, hufen a llaeth cnau coco. Weithiau'n cynnwys almonau / almonau mâl.
- ▶ **Madras** - Cyri gweddol boeth, yn cynnwys tomatos, sbeisys a phowdr tsili. Weithiau ychwanegir hufen cnau coco a/neu almonau ato.
- ▶ **Makhani / Makhni** - Saws yn cynnwys *menyn*, tomatos, almonau ac, yn aml, *hufen*. Mae 'Cyw Iâr Menyyn' yn cynnwys cyw iâr wedi'i farineiddio mewn *iogwrt* a sbeisys, ac yna ei bobï neu ei rostio. Ar ôl ei goginio, caiff y cyw iâr ei ychwanegu at y saws.





- ▶ **Malaya** - Hufen cnau coco, sbeisys ysgafn, pîn afal / banana.
- ▶ **Methi** - Saws trwchus a sbeislyd gyda *ffenigrig* (Methi), perlysiau a sbeisys.
- ▶ **Moglai / Moghul** - Pryd ysgafn ei flas sy'n cynnwys *iogwrt*, *cnau coco*, nionod, cnau cashiw a sbeisys.
- ▶ **Pathia / Patea** - Saws poeth, sych, melys a sur, wedi'i wneud â thomatos, lemon a ffrwythau neu *siwgr*.
- ▶ **Pasanda** - Gan amlaf, saws yn cynnwys *llaeth* / *hufen cnau coco*, *hufen ffres ac almonau*. (Gall hefyd gyfeirio at stribedi cig wedi'u marineiddio mewn *iogwrt* a sbeisys, ac yna wedi'u coginio mewn sosban gyda nionod, coriander a tsilis).
- ▶ **Phal / Phaal** - Fersiwn poethach o'r vindaloo.
- ▶ **Rogan Josh** - Tomatos, nionod ac, yn aml, puprynnau.
- ▶ **Tandoori** - Cig wedi'i farineiddio mewn *iogwrt*, sbeisys ac, yn aml, lliw bwyd coch, ac yna wedi'i bobo mewn popty tandoor. Yn aml, darn cyfan o gig a ddefnyddir (e.e. 1/4 cyw iâr), yn hytrach na chig wedi'i dorri'n ddarnau / stribedi.
- ▶ **Tikka** - Tebyg i Tandoori, ond darnau llai o gyw iâr / cig oen / pysgod gan amlaf.
- ▶ **Tikka masala** - Wedi'i wneud â chig tikka. Saws hufennog, ysgafn ei flas, yn aml wedi'i wneud â *hufen a/neu hufen cnau coco*, tomatos a rhyw fath o liw coch (piwrî tomato / lliw bwyd coch neu oren).
- ▶ **Vindaloo** - Saws poeth a sbeislyd, sydd yn aml yn cynnwys tatws.

Pwdinau

- ▶ **Kulfi** - *Hufen lâ* Indiaidd, wedi'i wneud â llaeth wedi'i ferwi (llaeth ych yr afon yn aml, sy'n uchel mewn braster). Mae gwahanol flasau ar gael, er enghraifft Malai, pistasio, almon, oren a chardamon. Mae'n wahanol i hufen iâr gorllewin am ei fod yn debycach i laeth trwchus wedi'i rewi yn hytrach na hufen iâr wedi'i awyru.
- ▶ **Gulab Jamun** - Toes wedi'i ffrïo'n ddwfn a wneir o laeth cyddwys ac ychydig o flawd. Caiff ei weini mewn surop siwgr â blas.
- ▶ **Rasmalai** - Peli caws melys (paneer, ricotta), wedi'u socian mewn llaeth cyddwys / malai.
- ▶ **Kheer / Firni** - Pwdin blawd reis sy'n cynnwys llaeth wedi'i dewychu (cyddwys) a siwgr.

Diodydd

- ▶ **Lassi** - Diod wedi'i wneud ag *iogwrt* y gellir ychwanegu halen ato, neu siwgr i'w felysu. Mae gwahanol flasau ar gael - mango, mefus, lemon. Weithiau bydd haen o *Malai* ar ei ben.
- ▶ **Rus (Sudd Mango)** - Diod felys iawn mewn can.