

GWOBRAU DEWIS IACH



Arweiniad i brydau mewn
bwytai Mecsicanaidd
ar gyfer ASESWYR



Bwytaï Mecsicanaidd

Mae bwytaï Mecsicanaidd yn y DU yn gweini bwyd Mecsicanaidd, ond gallant hefyd weini bwydydd o wledydd eraill yn America Ladin (megis Brasil a'r Ariannin).

Gan fod y ryseitiau a'r dulliau coginio yn gallu amrywio rhwng bwytaï, nid yw'r rhestr hon yn hollgynhwysol a'i phwrpas yw rhoi arweiniad cyffredinol yn unig.

Cynhwysion Cyffredinol

- ▶ **Chipotle** - Tsilis jalapeno wedi'u sychu drwy fygu.
- ▶ **Chorizo** - Selsig wedi'i gwneud â phorc brasterog wedi'i falu'n fras a'i halltu.
- ▶ **Cilantro** - Enw arall am ddail coriander.
- ▶ **Ffa wedi'u hailffrïo** - Fel arfer ffa du neu ffa pinto. Mae'r ffa'n cael eu mwydo, eu coginio a'u stwnshio ac wedyn eu ffrïo mewn lard neu olew. Yn aml, ychwanegir nionyn, garlleg a sbeisys. Mae 'ailffrïo' yn cyfeirio at y ffaith bod y ffa stwnsh wedi'u gorffrïo i sychu'r past (*nid* yw'n golygu eu bod wedi'u ffrïo ddwywaith).

Cawsiau Mecsicanaidd

- ▶ **Anejo (enchilado)** - Caws caled a sych sy'n addas i'w gratio, wedi'i wneud o laeth gafr fel arfer. Blas ysgafn ac ychydig yn sbeislyd, fe'i defnyddir weithiau mewn enchiladas, burritos a tacos.
- ▶ **Cotija** - Caws caled a chryf ei flas, wedi'i wneud â llaeth buwch fel arfer. Gellir ei ddefnyddio i'w daenu ar fwydydd wedi'u coginio, neu mewn saladau. Mae fersiwn gwlypach ar gael hefyd.
- ▶ **Caws Jack / Caws Monterey Jack** - Caws ysgafn, gwyn, lled-feddal wedi'i wneud â llaeth buwch cyflawn, hanner sgim neu sgim. Weithiau ychwanegir garlleg neu jalapenos ato. Caws Jack wedi'i aeddfedu yw Jack Sych. Mae'n gaws caled sy'n addas ar gyfer gratio.
- ▶ **Queso Blanco** - caws gwyn, ysgafn, meddal a hufennog wedi'i wneud â llaeth buwch. Mae'n meddalau yn hytrach na thoddi pan gaiff ei gynhesu.



Sawsiau a dipiau

- ▶ **Chilli con Queso** - Saws / dip llyfn wedi'i wneud â chaws, ac sy'n aml yn cynnwys tomatos, puprynnau jalapeno a nionod wedi'u torri'n ddarnau. Weithiau ychwanegir tsilis poeth.
- ▶ **Saws Chimichurri** - Olew olewydd gyda chyfuniad o bersli, oregano, garlleg, halen, pupur, nionyn a/neu baprica. Weithiau defnyddir finegr hefyd. Gall fod yn saws neu'n farined.
- ▶ **Saws Creole** - o ardal New Orleans / Louisiana, ond weithiau caiff ei weini mewn bwytai Mecsicanaidd. Mae'r rysâit yn amrywio ond tomatos yw'r sylfaen ac ychwanegir cynhwysion megis nionod, seleri, puprynnau cloch, garlleg, stoc, pupur cayenne, tsili, perlaysiau, halen a phupur.
- ▶ **Saws Enchilada** - Saws coch wedi'i wneud â thomatos a tsilis fel arfer.
- ▶ **Guacamole** - Afocado wedi'i stwnshio a'i gymysgu â sudd leim / lemon. Gellir cael amrywiadau sy'n cynnwys halen, nionyn, garlleg, tsilis, pupryn coch neu goriander (cilantro). Gall rhai ryseitiau gynnwys hufen sur.
- ▶ **Pico de gallo / Salsa Picada** - Tomatos amrwd wedi'u torri'n fân, sudd leim, nionod, garlleg, coriander a tsilis. Gall gynnwys afocado neu giwcymbr hefyd. Fersiwn *amrwd* llai gwlyb o salsa.
- ▶ **Salsa** - Fel arfer tomatos, nionod, garlleg, coriander a tsilis wedi'u coginio.
- ▶ **Hufen sur** - Hufen sydd wedi'i suro a'i dewychu drwy ddefnyddio bacteria asid lactig. Oddeutu 20% o fraster.



Prydau sy'n cynnwys tortillas

- ▶ **Burrito** - Tortilla blawd wedi'i llenwi â chig neu gyw iâr a'i rholio (gan blygu'r pennau i mewn). Weithiau caiff ei choginio yn y popty. Gall gynnwys llenwadau eraill (e.e. ffa, reis, letys, tomatos, caws, salsa, guacamole, hufen sur). Yn gyffredinol, caiff ei llenwi â chynhwysion sydd wedi'u coginio ymlaen llaw (yn wahanol i quesadilla).
- ▶ **Chimichanga** - Burrito wedi'i ffrïo'n ddwfn, caiff ei weini fel arfer heb saws, ond weithiau gyda salsa, guacamole ac ati.
- ▶ **Enchilada** - Mae'n golygu 'ychwanegu blas gyda tsili'. Tortilla corn, a feddalir weithiau drwy ei ffrïo am ychydig mewn lard / olew poeth a'i dipio mewn saws Enchilada. Mae'r tortilla'n cael ei llenwi wedyn (cig / cyw iâr / corgimychiaid / caws / llysiâu / tatws), ei rholio a'i gosod mewn dysgl gyda mwy o saws Enchilada (a chaws weithiau). Caiff ei phobi yn y popty.
- ▶ **Fajita** - Stribedi o gig (stêc, cyw iâr, porc neu gorgimychiaid) wedi'u coginio â nionod a phuprynnau yn aml, a'u gweini wedyn ar blât chwilboeth. Ceir fersiwn llysiuol hefyd. Fel arfer gweinir tortillas corn neu wenith ar blât ar wahân gyda salsa / hufen sur / guacamole ac mae'r cwsmer yn gwneud ei fajita ei hun.
- ▶ **Flautas** - (gweler Taquito).
- ▶ **Nachos** - Creision tortilla corn wedi'u gorchuddio â chaws wedi toddi (nachos plaen), neu bwydydd fel briwgig cig eidion, cyw iâr, chorizo, jalapenos, ffa wedi'u hailffrïo / tsili ffa, salsa, guacamole, hufen sur. Yn aml pobir y tortillas gyda'r llenwadau a ddewiswyd. Cwrs cyntaf fel arfer.
- ▶ **Quesadilla** - Tortilla blawd, wedi'i llenwi â chaws a chynhwysion eraill yn aml (e.e. chorizo, ham, madarch, jalapenos neu wyau wedi'u sgramblo). Wedyn fe'i plygir yn ei hanner a'i phobi (neu ei grilio).
- ▶ **Taco** - Tortilla corn gynnes wedi'i phlygu, gyda llenwad sydd wedi'i goginio ymlaen llaw.
- ▶ **Cregyn taco** - Tortillas corn caled wedi'u ffrïo'n ddwfn fel arfer, wedi hanner eu plygu er mwyn gallu ychwanegu llenwadau sydd wedi'u coginio ymlaen llaw a saladau atynt (y cwsmer yn aml sy'n ychwanegu'r llenwad).





- ▶ **Taquito / Flautas** - Tortilla *fach* yn aml (corn neu wenith) wedi'i rholio'n eithaf tenau gyda llenwad (cig, cyw iâr, llysiau, tatws) a'i *ffrïo'n ddwfn* (neu ei llosg-grilio). Weithiau fe'i gorchuddir â saws a chaws, neu ei gadael yn blaen a'i gweini gyda dip. Gan ei bod yn llai fel arfer, gellir ei gweini fel cwrs cyntaf.
- ▶ **Tortilla** - Bara dilefain, fflat a thenau wedi'i wneud o flawd corn neu wenith (fe'i gelwir yn aml yn tortilla 'blawd').
- ▶ **Creision tortilla** - Tortillas corn wedi'u torri'n 'wedges' a'u ffrïo'n ddwfn (neu eu pobi).
- ▶ **Tostada / Tostadas** - Tortilla fflat wedi'i ffrïo'n ddwfn (corn fel arfer). Fe'i gorchuddir â haen o bast ffa wedi'u hailffrïo, cyw iâr, cig eidion, pysgod neu lysiau. Yn aml ychwanegir caws, letys, nionod, hufen sur, guacamole, salsa hefyd. Cwrs cyntaf yn aml ond hefyd yn brif gwrs.
- ▶ **Totopos** - Creision corn crwn yn debyg i greision tortilla, wedi'u pobi fel arfer. Ond, defnyddir totopos i gyfeirio at greision tortilla sydd wedi'u *ffrïo* weithiau.

Prydau eraill

- ▶ **Albondigas** - Pelenni cig, weithiau'n cynnwys reis. Gellir eu gwneud yn *gawl* ('Sopa de Albondigas').
- ▶ **Reis Mecsicanaidd** - Mae'r ryseitiau'n amrywio. Fel arfer, caiff reis amrwd ei frownio mewn olew, wedyn ychwanegir nionod, garlleg, coriander a thomatos tun a'u mudferwi nes bod y reis yn barod a'r rhan fwyaf o'r hylif wedi diflannu.
- ▶ **Moqueca** - Cyri / stiw o Frasil, bwyd môr fel arfer. Gall gynnwys nifer o gynhwysion megis puprynnau, corgimychiaid, nionod, garlleg, coriander, tsili, *olew palmwydd* a *hufen cnau coco*.
- ▶ **Paella** - Pryd reis. Caiff cig a llysiau fel arfer eu tro-ffrïo mewn olew ac wedyn caiff y reis ei ychwanegu a'i orchuddio â'r olew. Ychwanegir stoc a gaiff ei leihau drwy ferwi nes bod y reis yn barod.

Pwdinau

- ▶ **Taquito Banana** - Tortilla wedi'i ffrïo'n ddwfn a'i llenwi â banana.