

Tarten gwreiddlysiau wedi'i charameleiddio



Mae'r darten wyneb i waered hon yn addas i bobl figan, ond fe allech chi hefyd dorri ychydig o gaws Caerffili traddodiadol* drosti pan fydd hi ar y plât ac yn dal yn gynnes. Gweiniwch gyda salad gwrdd ffres.

Ar gyfer 8 (dechreufwyd) / 4 (prif gwrs) | **Paratoi** 20 munud | **Coginio** 50 munud

Cynhwysion

½ pwmpen, wedi'i phlicio a thocio'r ddau ben
Moronen, betysen a winwsyn coch
1 llwy fwrdd o olew olewydd
2 ewin o garleg, wedi'u plicio a'u gwasgu
Halen Môn^A a phupur du o'r felin
1 llwy de o ddail rhosmari wedi'u torri'n fân, ac 1 sbrigyn cyfan
45g o siwgr mân
Ambell ddeilen saets
50g o gnau Ffrengig wedi'u haneru
350g o grwst pwff parod

Dull

- 01** Cynheswch y ffwrn i 180°C/Nwy 4. Torrwch y bwmpen yn ei hanner, ar ei hyd, a thynnwch yr hadau oddi yno. Yna torrwyd y llysieuyn yn siapiau hanner lleud tua 0.5-1cm o faint, a'u rhoi mewn powlen eithaf mawr.
- 02** Pliciwch a thorrwyd y foronen yn ei hanner, ar ei hyd, ac ychwanegu'r darnau at y bwmpen. Pliciwch a sleisiwch y fetysen a'r winwsyn, a rhoi'r rheini yn y bowlen hefyd. Tywalltwch yr olew dros y llysiau, gan ychwanegu'r rhosmari mân, hanner llwy de o halen, a digonedd o bupur. Cymysgwch y cyfan.
- 03** Dros wres canolig i uchel, cynheswch badell ffrio 24cm, un sy'n addas i'r ffwrn a ddim yn glynu. Ychwanegwch y siwgr, a'i goginio am bedwar i bum munud tan y bydd wedi toddi ac yn lliw caramel gweddol dywyll. Yna tynnwch y badell oddi ar y gwres (bydd y siwgr yn dal i goginio, felly peidiwch â'i adael yn rhy hir). Gadewch y caramel i oeri rhywfaint, yna rhowch y sbrigyn o rosmari ac ambell ddeilen saets yn y caramel. Trefnwch y sleisys llysiau o amgylch y rhosmari mewn patrwm cylch, gan weithio o'r tu allan, a'u cael i orgyffwrdd os oes modd. Ychwanegwch y cnau Ffrengig. Rhowch unrhyw rosmari a garleg sydd ar ôl yn y bowlen ar ben y darten.
- 04** Rholiwch y crwst yn gylch tua 26cm o faint, a'i osod ar ben y llysiau, gan sicrhau ei fod yn gorchuddio'r holl gynnwys. Plygwch yr ochrau i mewn. Priciwch y crwst gyda fforc cyn pob i'r darten am 45 - 50 munud, tan y bydd y crwst yn euraidd a'r caramel yn dod yn swigod trwy'r ochrau. Rhowch blât mawr wyneb i waered ar dop y badell ffrio, a'u troi fel bod y darten yn gorwedd ar y plât.

