

Swper macrell Cei Newydd



Mae'r rysáit hon wedi'i seilio ar draddodiad 'swper pennog Abergwaun' – pryd un pot y gallwch ei weini gyda brocoli wedi'i stemio neu bys.

Ar gyfer 4 | Paratoi 15 munud | Coginio 45 munud

Cynhwysion

4 o ffiledi macrell canolig eu maint
4 taten ganolig eu maint, wedi'u pilio
1 winwysyn mawr
1 afal bwyta
1 llwy de fawr o fwstard
1 llwy de o saets ffres wedi'i dorri'n fân
3 llwy fwrdd o finegr taragon
200ml o seidr Cymreig* neu ddŵr poeth
talp go dda o fenyn
halen môr Halen Môn* a phupur du ffres

Dull

- 01 Glanhewch y pysgod.
- 02 Taenwch fwstard y tu mewn i'r pysgod ac ychwanegu halen a phupur i roi blas.
- 03 Mewn dysgl sy'n dal gwres ac wedi'i hiro, rhowch haenau o datws wedi'u sleisio'n denau, winwns wedi'u sleisio ac afalau wedi'u sleisio. Ychwanegwch y saets a'r finegr a rhoi halen a phupur dros y cyfan.
- 04 Llenwch hanner y ddysgl gyda seidr neu ddŵr.
- 05 Rhowch dalpiau bach o fenyn dros y cyfan a'i bobi mewn ffwrn ganolig ei gwres, 160°C/ Nwy 3 am 30 munud.
- 05 Tynnwch y ddysgl o'r ffwrn a rhoi'r ffiledi macrell ar y top, gyda'r croen tuag i fyny. Dychwelwch y ddysgl i'r ffwrn a phobi am 15 munud arall tan y bydd y pysgod wedi coginio.

