

# Cregyn bylchog a phys gyda chrwst lemwn a delysg



Cyfuniad clasurol o gregyn bylchog a phys gyda chrwst o lemwn ac un o berlysiau'r môr.

Ar gyfer 4 | Paratoi 15 munud | Coginio 50 munud

## Cynhwysion

- ½ bwlb garlleg
- 50g o fenyn, ac 1 llwy fwrdd o olew had rêp
- 50g o friwsion bara ffres
- croen a sudd 1 lemwn
- 1 llwy fwrdd o ddelysg
- llond 2 gwpan o bys wedi rhewi
- llond llaw o ddail mintys ffres
- 12 o gregyn bylchog

## Dull

- 01** Lapiwch y garlleg, heb ei bilio, mewn ffoil a'i rostio mewn ffwrn ganolig ei gwres am 40 munud tan y bydd yn feddal. Tynnwch y ffoil a gwrthio'r garlleg meddal o'r croen i mewn i bowlen.
- 02** Mewn padell ffrio, toddwch 25g o fenyn dros wres canolig ac ychwanegu'r briwsion bara, gan ddal i'w troi tan y byddan nhw'n troi'n lliw aur. Tynnwch y badell oddi ar y gwres ac ychwanegu'r croen lemwn a'r delysg, a chymysgu popeth. Rhowch y cymysgedd i'r naill ochr.
- 03** Coginiwch y pys mewn dŵr am 5 munud, eu draenio a'u rhoi mewn prosesydd bwyd neu hylifydd. Ychwanegwch halen a phapur i roi blas, ynghyd â sudd y lemwn, 5g o fenyn a'r mintys. Yna proseswch bopeth tan y bydd gennych chi gymysgedd llyfn.
- 04** Sychwch y cregyn bylchog gyda phapur cegin, a rhoi halen a phapur arny'n nhw. Cynheswch yr olew a gweddill y meny'n mewn padell ffrio ac yna serio'r cregyn bylchog dros wres uchel tan y bydd crwst lliw aur wedi datblygu – tua 3 munud ar bob ochr.
- 05** I weini – rhowch y piwrî pys ar blât a gosod y cregyn bylchog ar y top, yna gwasgarwch y crwst delysg drostynt nhw.