

# Tameidiau eog mwg ac afocado



Rysáit sy'n addas i weini fel byr bryd gyda diodydd neu fel pryd ysgafn i ddechrau pryd mwy ffurfiol. Gweinwch naill ai gyda neu heb fara a gallwch hefyd ddefnyddio gorgimychiaid yn lle'r eog.

Ar gyfer 8 | Paratoi 15 munud

---

## Cynhwysion

2 afocado aeddfed  
5 sibwrsyn  
½ tsili coch  
1 ciwcymbr  
2 llwy fwrdd coriander ffres wedi'u torri  
croen 1 leim ac 1 llond llwy fwrdd sudd leim  
1 llwy fwrdd olew  
halen môr Halen Môn\* a phupur du  
2 letysen 'little gem'  
75g eog mwg derw traddodiadol  
bara Ffrengig neu surdoes i weini

---

## Dull

- 01 Tynnwch y croen o'r afocados a rhowch mewn powlen.
- 02 Torrwch y sibwrs a'r tsili yn fân a rhowch yn y bowlen. Pliciwch y ciwcymbr, tynnwch yr hadau a'i dorri yn fân ac ychwanegwch at yr afocado ynghyd â'r coriander, leim ac olew. Cymysgwch yn dda a defnyddiwch fforc i wasgu'r cymysgedd yn weddol llyfn, blaswch a sesnwch gyda halen môr a phupur.
- 03 Rhannwch y letys i ddarnau unigol a rhowch y cymysgedd afocado ym mhob un. Plygwch ddarnau o'r eog a'u rhoi ar ben yr afocado.
- 04 Rhowch y letys ar ben ddarn o fara os mynnwch a sgeintiwch gyda hadau sesame.

