

Brithyll wedi ei lapio mewn Ham Caerfyrddin a sbigoglys



Mae'r rysâit hon wedi'i seilio ar rysâit draddodiadol o Gymru, lle byddai brithyll yn cael ei lapio mewn cig moch. Ham wedi'i halltu yw Ham Caerfyrddin, a hwnnw'n troi'n grimp wrth ei bob. Mae'n cyd-fynd yn berffaith â physgod.

Ar gyfer 2 | Paratoi 10 munud | Coginio 30 munud

Cynhwysion

- 2 frithyll cyfan, wedi'u diberfeddu a thynnu'r pennau
- 15g o fenyn
- 2 sibolsyn, wedi'u pilio a'u torri'n fân
- 2 ewin o garlleg, wedi'u sleisio'n denau
- llond dwy law o sbigoglys
- 20g o gnau almon wedi'u hollti
- 2 sleisen o Ham Caerfyrddin*

Dull

- 01 Gofynnwch i'r gwerthwr pysgod gael gwared ar asgwrn cefn y pysgodyn cyn ei olchi a'i sychu.
- 02 Toddwch y menynd mewn padell ffrio dros wres canolig, a choginio'r sibols am 5 munud tan y byddan nhw'n dechrau meddal. Yna ychwanegwch y garlleg wedi'i sleisio a choginio hwnnw am rai munudau cyn ychwanegu'r sbigoglys wedi'i olchi. Trowch bopeth yn dda tan y bydd y sbigoglys wedi gwywo, a thynnwch y badell oddi ar y gwres.
- 03 Cymysgwch y cnau almon i mewn ac ychwanegu halen a phupur i roi blas.
- 04 Agorwch y ffledi o frithyll a defnyddio'r sbigoglys i lenwi'r naill a'r llall. Caewch y ffledi a defnyddio Ham Caerfyrddin i lapio'r pysgod, gan ddefnyddio ffon goctel i'w dal ynghyd.
- 05 Rhowch y pysgod mewn dysgl wedi'i hiro sy'n dal gwres, a'u coginio am 20 munud mewn ffwrn ganolig ei gwres, 180°C/Nwy 4.
- 06 Tynnwch y pysgod o'r ffwrn a'u gweini gyda Thatws Cynnar Sir Benfro.*

