

# Ffowlyn rhost Cymreig gyda chennin a chig moch



Dyma bryd mewn un pot wedi'i seilio ar hen rysâit Gymreig, pan arferai pobl gael ffowls i'w berwi, a'r rheini'n fwy gwydn ac yn gofyn am gael eu coginio am fwy o amser.

Ar gyfer 6 | Paratoi 10 munud | Coginio 1 awr 40 munud

## Cynhwysion

- 20g o fenyn
- 200g o gig moch brith, wedi'i ddeisio
- 2 goesyn seleri, wedi'u sleisio
- 4 moronen fawr, wedi'u torri'n dalpiau
- 1 cenhinen fawr, wedi'i golchi a'i sleisio
- 1 x 1.6kg ffowlyn maes
- 400ml o stoc llysiau
- 200ml o win gwyn Cymreig<sup>Δ\*</sup>
- 2 ddeilen llawryf
- 4 sbrigyn o deim ffres

## Dull

- 01 Mewn dysgl sy'n dal gwres, toddwch y menyf a ffrïo'r cig moch, y seleri a'r moron ynddo am 10 munud tan y byddan nhw'n dechrau meddal, yna ychwanegwch y cennin. Cymysgwch bopeth yn dda.
- 02 Tynnwch y ddysgl oddi ar y gwres a rhoi'r ffowlyn ar ben y llysiau. Tywalltwch y stoc, y gwin a'r perlysiâu i mewn, ac ychwanegu halen a phupur i roi blas.
- 03 Rhowch gaead ar y top a rhostio'r cyfan mewn ffwrn ganolig ei gwres, 180°C/Nwy 4 am 1.5 awr. Tynnwch y caead am yr hanner awr olaf er mwyn brownio'r ffowlyn.
- 04 Tynnwch y ffowlyn o'r ddysgl a'i roi ar blât gweini mawr. Torrwch yr aderyn a'i weini gyda'r saws cennin a chig moch a thatws.

