

Asen Cig Eidion Cymru a thalpiau tatws rhost



Mae asen flaen yn doriad dethol o Gig Eidion Cymru ac mae'n flasus iawn yn ganolig-gwaedlyd. Mae rhostio'r cig eidion ar yr asgwrn yn ychwanegu blas ac yn cadw'r cig yn frau wrth ei goginio. Ychwanegwch wydraid o win coch i'w wneud yn wledd ar gyfer y penwythnos.

Digon i 4-6 | Paratoi 10 munud | Coginio Tua 1 awr 45 munud + 20 munud o orffwys

Cynhwysion

3.5kg asen flaen Cig Eidion Cymru PGI*

Olew hadau rêp

Halen Môn (PDO)^A

Pupur du ffres

Sbrigau teim ffres, eu dail wedi eu pigo a rhai ychwanegol i addurno

6 taten fawr, wedi'u torri'n dalpiau a'u lledferwi mewn dŵr hallt tan eu bod yn feddal

Sbrigau rhosmari ffres, eu dail wedi eu pigo

Dull

- 01** Tynnwch y cig eidion allan o'r oergell, tarwch yn ysgafn i'w sychu a'i ddwyn i dymheredd ystafell.
- 02** Cynheswch y ffwrn i 230°C / 210°C ffan / Nwy 8. I gyfrifo'r amser coginio, pwyswch y cig eidion yn gyntaf - gweler isod am amseroedd.
- 03** Rhwbiwch y cig eidion gydag ychydig o olew a'i sesno'n dda gyda halen môr a phupur du ffres.
- 04** Rhowch y cig eidion mewn tun rhostio mawr a'i ysgeintio gyda'r dail teim.
- 05** Rhostiwch am 15 munud, yna gostwng y tymheredd i 190°C / 170°C ffan / Nwy 5 am weddill yr amser a gyfrifwyd. (1 awr 45 munud arall ar gyfer canolig-gwaedlyd).
- 06** Tynnwch y darn allan o'r ffwrn a'i roi ar fwrdd gweini. Gorchuddiwch yn llac â ffoil a'i orffwys mewn lle cynnes nes ei fod yn barod i'w dorri.
- 07** Codwch dymheredd y ffwrn i 220°C / 200°C ffan / Nwy 7. Rhowch y talpiau tatws wedi'u lledferwi mewn un haen ar hambwrdd pobi gwrthlud. Ychwanegwch joch o olew ac ysgeintiad go dda o halen môr a rhosmari. Rhostiwch y tatws am 30 munud, gan eu troi ar ôl hanner yr amser nes eu bod yn euraid ac yn grimp.
- 08** Sleiswch y cig eidion a'i weini gyda'r talpiau tatws rhost.

*12 munud i bob 500g ar gyfer gwaedlyd
15 munud i bob 500g ar gyfer canolig-gwaedlyd
17 munud i bob 500g ar gyfer canolig
A 30 munud o amser gorffwys



llyw.cymru/bwydadiodcymru

bwydadiodcymru

@bwydadiodcymru

bwyd_a_diod_cymru