

Brithyll a chig moch



Defnyddir brithyll gwyllt fel arfer ar gyfer y rysait traddodiadol yma ond gellir hefyd defnyddio brithyll seithliw. Mae'r ddau flas yn cydfynd yn berffaith ac wrth lapio'r pysgodyn yn y cig moch mae'n atal y pysgodyn rhag mynd yn sych. Gweinwch gyda thatws newydd wedi'u berwi gyda menyf.

Digon i 4 | Paratoi 5 munud | Coginio 20 munud

Cynhwysion

4 brithyll cyfan
8 sleisen o gig moch brith
4 darn o lemwn
llond llaw o bersli ffres
halen a phupur

Dull

- 01 Cynheswch y ffwrn i wres 180°C/ nwy rhif 4.
- 02 Golchwch y pysgodyn tu fewn a thu allan gan sychu yn dda cyn rhoi halen a phupur ac ychydig o bersli cyfan yng nghorff y pysgodyn.
- 03 Lapiwch dau ddarn o'r cig moch o gwmpas pob pysgodyn gan ddefnyddio ffon goctel i'w ddiogelu yn ei le.
- 04 Gosodwch ochr yn ochr mewn desgl bas addas i'r ffwrn.
- 05 Pobwch am ryw 20 munud tan bod y cig moch yn grimp a'r brithyll wedi'i goginio.
- 06 Gweinwch gyda persli ffres wedi ysgeintio drosto.