

# Cig Oen Cymru blasus gyda saws bara lawr a pherlysiâu



Y ffordd orau i fwyta'r ragiau Cig Oen Cymru hyn yw eu rhannu'n gytledi, eu dipio yn y saws Bara Lawr Cymreig a pherlysiâu ac yna yn y briwsion bara lemon. Mwynhewch!

Digon i 4 | Paratoi 20 munud | Coginio 20 munud

## Cynhwysion

2 rag Cig Oen Cymru PGI\*, wedi'u torri'n hanner (3-4 asgwrn y person)

1 llond llaw fawr mintys ffres

1 llond llaw fawr persli ffres

1 ewin garlleg, wedi'i falu

1 llwy bwdin caprau bach

6 cornichon

3 llwy fwrdd olew olewydd

2 lemon (croen 2 lemon a sudd 1 lemon)

1 llwy bwdin Bara Lawr Cymreig (PDO)<sup>Δ</sup>

4 llwy fwrdd briwsion bara

1 llwy fwrdd olew

15g menynd

## Dull

- 01 Cynheswch y ffwrn i 200°C / 180°C ffan / Nwy 6.
- 02 Crafwch y braster ar y cig oen a'i sesno'n dda. Seriwch y cig oen mewn padell boeth wrthglud nes ei fod yn euraid a'i roi yn y ffwrn am 15 munud. Tynnwch yr oen allan o'r ffwrn a gadewch iddo orffwys am 5 munud.
- 03 Torrwch y mintys, y persli, y garlleg a'r cornichons yn fân a'u rhoi mewn powlen. Ychwanegwch yr olew olewydd, croen 1 lemon, y sudd lemon a'r bara lawr a'i droi. Ychwanegwch bupur a halen at eich dant.
- 04 Cynheswch yr olew mewn padell ffrio, ychwanegwch y menynd a'i adael i doddi cyn ychwanegu'r briwsion bara. Tafiwch y briwsion bara yn y menynd a'r olew. Coginiwch dros wres canolig nes eu bod yn grimp ac yn euraid. Tynnwch oddi ar y gwres ac ychwanegwch y croen sy'n weddill (1 lemon).
- 05 Rhannwch y cytledi a'u gweini gyda'r saws dipio a'r briwsion bara lemon.



[llyw.cymru/bwydadiodcymru](http://llyw.cymru/bwydadiodcymru)

bwydadiodcymru

@bwydadiodcymru

bwyd\_a\_diod\_cymru