

# Cocos, cregyn gleision, cig moch a llyrllys mewn seidr



Fersiwn Gymreig o'r clasur 'moules marinière'. Mae'r pryd un potyn hwn ar ei orau gyda bara ffres crystiog a jwgïad o Seidr Cymreig Traddodiadol.

Digon i 4 | Paratoi 25 munud | Coginio 15 munud

## Cynhwysion

50g menyn

3 tafell cig moch cefn Porc Cymreig Pedigri Wedi'i Fagu'n Draddodiadol (TSG)\*, wedi'u torri'n giwbïau

2 shibwrsyn, wedi'u torri'n fân

2 ewin garleg, wedi'u malu

150ml Seidr Cymreig Traddodiadol (PGI)\*

1kg cocos ffres, wedi'u golchi a'u sgwrio (gweler sut i'w paratoi isod)

500g Cregyn Gleision Conwy ffres (PDO)<sup>Δ</sup>

75g (neu lond llaw) llyrllys

## Dull

- 01 Cynheswch y menyn mewn sosban fawr.
- 02 Ychwanegwch y cig moch a'i goginio am 3 munud.
- 03 Ychwanegwch y shibwrs a'r garleg a'u coginio am tua 5 munud nes eu bod wedi meddalau ond heb eu brownio.
- 04 Ychwanegwch y seidr a'i dwymo nes ei fod yn byrlymu.
- 05 Arllwyswch y cocos, y cregyn gleision a'r llyrllys i mewn. Trowch y gwres i fyny a'i goginio gyda'r caead ymlaen am tua 3 munud, gan ysgwyd y sosban bob hyn a hyn, nes bod y pysgod cregyn ar agor.
- 06 Taflwch unrhyw bysgod cregyn sydd heb agor a gweini'r pryd â bara ffres, crystiog.

## Sut i baratoi cregyn gleision a chocos byw.

Golchwch y pysgod cregyn o dan dap dŵr oer a'u sgwrio gan ddefnyddio brwsh bach, caled. Tynnwch y 'farf' oddi ar y cregyn gleision. Taflwch unrhyw bysgod cregyn sydd ar agor a ddim yn cau pan gânt eu tapio.



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

bwydadiodcymru

@bwydadiodcymru

bwyd\_a\_diod\_cymru