

# Coes rost Cig Oen Cymru gyda rhostmari a garlleg



Dyma ganolbwynt trawiadol ar gyfer pryd teuluol neu achlysur arbennig. Gweinwch gyda saws mintys ffres, tatws rhost a llysiau gwyrdd wedi'u stemio â menyn.

**Digon i 4-6 | Paratoi 10 munud | Coginio 1 awr 45 munud**

## Cynhwysion

2kg coes Cig Oen Cymru PGI\*  
1 llwy fwrdd olew hadau rêp  
1 llwy de o Halen Môn (PDO)<sup>Δ</sup>  
Pupur du ffres  
2 fylb garlleg  
1 bwnsiad bach rosmari

## Dull

- 01** Tynnwch y cig oen allan o'r oergell awr cyn ei goginio i gyrraedd tymheredd yr ystafell. Cynheswch y ffwrn i 200°C / 180°C ffan / Nwy 6.
- 02** Gan ddefnyddio cyllell finiog, gwnewch doriadau ar hap yn arwyneb y goes cig oen.
- 03** Rhwbiwch y cig oen gydag olew a'i sesno gyda halen a phupur du ffres.
- 04** Torrwch un o'r bylbiau garlleg yn ewinedd. Pliciwch a sleisiwch 4 neu 5 ewin. Torrwch y bylbarall yn ei hanner.
- 05** Tynnwch sbrigau bach o rosmari oddi ar y bwnsiad a'u gwthio i mewn i'r toriadau ar y cig oen. Gwthiwch sleisen denau o arlleg i mewn i bob toriad gyda'r rhostmari.
- 06** Rhowch y cig oen mewn tun rhostio, ychwanegwch haneri'r bylbiau garlleg a'i rostio am 1 awr 15 munud ar gyfer cig pinc neu 1 awr 30 munud i'w goginio'n fwy.
- 07** Tynnwch y cig allan o'r hambwrdd pobi, ei orchuddio â ffoil a'i orffwys am 15 munud cyn ei sleisio. Gweinwch gyda saws mintys ffres, tatws rhost a llysiau gwyrdd wedi'u stemio â menyn.

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

[bwydadiodcymru](https://www.facebook.com/bwydadiodcymru)  
 [@bwydadiodcymru](https://twitter.com/bwydadiodcymru)  
 [bwyd\\_a\\_diod\\_cymru](https://www.instagram.com/bwyd_a_diod_cymru)

