

Golwython Cig Oen Cymru gyda saws mintys ffres



Oeddech chi'n gwybod bod golwython Cig Oen Cymru suddlon yn berffaith i'w dipio? Wedi'u grilio neu eu coginio ar y barbeciw, maen nhw'n fwyd bys a bawd perffaith unrhyw adeg o'r flwyddyn. Ychwanegwch tsili coch i'r saws mintys am rywbeth bach gwahanol.

Digon i 4 | Paratoi 15 munud | Coginio 6 munud ac amser gorffwys

Cynhwysion

8 golwyth Cig Oen Cymru PGI*, wedi'u tocio

Olew hadau rēp

Halen Môn (PDO)^A

Pupur du ffres

Ar gyfer y saws mintys

Llund llaw fawr o ddail mintys ffres

2 llwy de siwgr mân

2 lwy fwrdd finegr gwin coch

75ml dŵr berwedig

Dull

- 01** Tynnwch y golwython allan o'r oergell 30 munud cyn eu coginio i gyrraedd tymheredd yr ystafell.
- 02** Sesnwch y golwython gyda halen a phupur.
- 03** Cynheswch yr olew mewn padell ffrio. Ychwanegwch y golwython a'u coginio am tua 2-3 munud ar bob ochr.
- 04** Tynnwch nhw allan o'r badell, a'u gadael i orffwys wedi'u gorchuddio'n llac mewn ffoil am 5 munud.
- 05** Paratowch y saws mintys. Torrwch y dail mintys yn fân. Rhowch nhw mewn powlen gyda'r siwgr, y finegr a'r dŵr berwedig. Sesnwch at eich dant a throsglwyddo'r saws i bowlen weini fach.
- 06** Gweinwch y golwython gyda'r saws mintys ar yr ochr i ddipio.



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)