

Golwython porc wedi'u ffrio mewn padell



Dyma bryd cyflym a blasus ar gyfer canol yr wythnos. Gweinwch gyda thatws stwnsh fflwfflyd a llysiau tymhorol â menyn.

Digon i 4 | Paratoi 5 munud | Coginio 15 munud

Cynhwysion

4 golwython Porc Cymreig Pedigri Wedi'i Fagu'n Draddodiadol (TSG)*

Halen Môn (PDO)^A

Pupur du ffres

25g menyn

1 llwy fwrdd olew olewydd

Sbrigau teim ffres, eu dail wedi eu pigo

150ml gwin gwyn

Dull

- 01 Seswch y golwython porc gyda halen a phupur du.
- 02 Cynheswch y menyn a'r olew mewn padell ffrio fawr nes bod y menyn yn dechrau ewynnu.
- 03 Ychwanegwch y golwython porc wedi'u sesno a'u ffrio ar wres canolig uchel am 2-3 munud ar bob ochr.
- 04 Trowch y gwres i lawr, ychwanegwch y teim a'u coginio am 2-3 munud nes bod y porc wedi'i goginio trwyddo.
- 05 Trosglwyddwch y golwython i blât gweini cynnes.
- 06 Arllwyswch y gwin i mewn i'r badell. Crafwch waelod y badell gyda llwy bren i ryddhau'r gweddill a'i fyrlymu dros wres uchel nes bod yr hylif yn lleihau mewn cyfaint i saws cyfoethog.
- 07 Arllwyswch y saws dros y porc i'w weini.

llyw.cymru/bwydadiodcymru

bwydadiodcymru

@bwydadiodcymru

bwyd_a_diod_cymru

