

Merfog môr â chrwst halen



Mae lapio'r pysgodyn gwyn ysgafn hwn mewn crwst o Halen Môn yn creu pryd tyner a llaith. Gweinwch gyda gwasgiad o lemon a Thatws Cynnar Sir Benfro â menyn.

Digon i 2 | Paratoi 5 munud | Coginio 30 munud

Cynhwysion

1 merfog môr mawr (tua 800g), ei berfedd a'i gennau wedi'u tynnu

1kg Halen Môn (PDO)^A

Tatws Cynnar Sir Benfro (PGI)*, wedi'u coginio

Dull

- 01** Cynheswch y ffwrn i 200°C / 180°C ffan / Nwy 6.
- 02** Gorchuddiwch waelod hambwrdd pobi gyda haen o halen môr.
- 03** Rhowch y pysgodyn ar ei ben a'i orchuddio â'r halen sy'n weddill. Ysgeintiwch gyda dŵr.
- 04** Pobwch am 30 munud.
- 05** Craciwch y crwst halen yn ysgafn i ddatgelu'r pysgodyn wedi'i goginio. Daw'r croen i ffwrdd gyda'r halen.
- 06** Rhannwch y pysgodyn rhwng dau blat a'i weini â thalp o lemon a thatws newydd â menyn.



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)