

Moules Mariniere Cregyn Gleision Conwy (PDO)

DIGON I 4 FEL PRIF GWRS



2kg o Gregyn Gleision Conwy (PDO)

100ml o win gwyn sych Cymreig

20g o fenyn halt

1 nionyn gwyn bach, wedi ei blicio a'i dorri'n fân iawn

1 tsili coch, wedi ei dorri'n fân iawn

2 lwy fwrdd o hufen chwipio

3 llwy fwrdd o bersli dail gwastad wedi torri'n fras

1 Golchwch y cregyn gleision yn drylwyr mewn powlen dan ddŵr oer rhedegog, gan dynnu unrhyw wyddau môr a chudynnau sy'n dal yno. Tafiwch unrhyw gregyn sy'n arnofio, yn cynnwys y rhai sydd wedi cau. Draeniwch y cregyn gleision mewn colandr. Yn y cyfamser, berwch y gwin mewn sosban fechan am 30 eiliad.

2 I goginio'r cregyn gleision mewn sosban fawr dros wres uchel, toddwch y menyng, ychwanegu'r nionyn a tsili, cymysgu ac yna ychwanegu'r gwin wedi 10 eiliad. Dewch i'r berw, ychwanegu'r cregyn gleision a rhoi caead yn dynn amdano. Coginiwch am 2-3 munud nes bydd y cregyn gleision wedi agor, yna cymysgu'r hufen a'r persli mâl i mewn.

3 I weini'r cregyn gleision, rhowch mewn dysgl fawr neu ei ddsbarthu i blatiau cawl cynnes.



Bwyd a Diod Cymru
Food & Drink Wales