

# Rac â chwrst Harrissa o Gig Oen Cymru PGI gyda couscous pomgranad

DIGON I 4 FEL PRIF GWRS



2 rac o Gig Oen Cymru PGI wedi trimio  
100g o friwsion bara  
2 lwy fwrdd o driog pomgranad  
1 lwy fwrdd o harissa  
120g couscous  
1 courgette mawr

100g hadau pomgranad  
1 lemwn  
175g o ddŵr  
½ llwy de o dyrmerig  
½ llwy de o baprica  
1 llond llaw fach o bersli

- 1 Cynheswch eich popty i 190°C.
- 2 Rhowch halen a phupur ar y cig oen i'w flasu, cyn ei serio ar bob ochr mewn padell ffrio boeth gyda llwy fwrdd o olew.
- 3 Cymysgwch yr harissa a'r briwsion bara gyda'i gilydd mewn prosesydd bwyd bach, efallai y bydd angen i chi ychwanegu mymryn o olew olewydd i deneuo rhywfaint ar yr harissa.
- 4 Tynnwch yr oen o'r badell pan fydd wedi brownio ar bob ochr a'i frwsio gyda'r triog pomgranad, yna gwasgu'r briwsion bara ar y triog gludiog i orchuddio'r rac.
- 5 Rhowch y cig oen ar rac ar badell bob i roi yn y popty poeth am 8 munud, ac yna gallwch wirio i weld faint mae wedi coginio gyda thermometr cig, neu trwy roi sgiwer metel i mewn wrth yr asgwrn – bydd y sgiwer yn boeth i'w gyffwrdd pan fyddwch chi'n ei dynnu o'r cig oen os yw wedi ei goginio'n lled goch.
- 6 Tra bod y cig oen yn y popty, sleiswch y courgette yn rhubanau gyda phlicwr llysiâu a'i grilio. Hefyd, cymysgwch y couscous sych gyda'r sbeisys a phinsiad o halen, berwi'r dŵr a'i arllwys dros y couscous mewn powlen, a'i orchuddio.
- 7 Pan fydd y cig oen wedi ei goginio, dadorchuddiwch y couscous a'i ffluwchio gyda fforc cymysgwch y persli mâl a'r hadau pomgranad trwyddo, torri'r rac oen a'i weini ar ben y couscous, gyda lletemau lemwn.



Bwyd a Diod Cymru  
Food & Drink Wales