

Parseli brithyll a Thatws Cynnar Sir Benfro*



Ar gyfer 2 | Paratoi 10 munud | Coginio 30 munud

Cynhwysion

2 o ffledi brithyll (150g -180g)

300g o Datws Cynnar Sir Benfro

½ cenhinen ganolig ei maint, wedi'i golchi a'i sleisio'n denau

1 llwy fwrdd o Fara Lawr Cymru^Δ wedi'i sychu

50g o ffenigl y môr ffres

1 lemwn a sudd ½ lemwn

Halen Môn^Δ a phupur

Dull

- 01 Coginiwch y tatws mewn dŵr berwedig am 15 munud tan y byddan nhw bron iawn yn barod. Gadewch iddyn nhw oeri, cyn eu torri'n sleisys tew.
- 02 Torrwrch bapur pobi yn ddau hirsgwar mawr, a'u plygu yn eu hanner i greu sgwâr. Torrwrch bob sgwâr i greu siâp hanner lleuad. Rhannwch y tatws rhwng y papur pobi ac ychwanegwch halen a phupur i roi blas.
- 03 Rhowch y cennin, ffenigl y môr a'r sleisys o lemwn ar y top, ac yna'r ffled o frithyll.
- 04 Gwasgarwch y bara lawr sych, halen a phupur a'r sudd lemwn dros y cyfan.
- 05 Plygwch y papur dros y llenwad a phlygu'r ochrau ynghyd sawl gwaith i greu parcel tynn. Gwnewch yr un fath gyda'r parcel arall, a rhoi'r ddau ar silff bobî fawr.
- 06 Pobwch am 10-15 munud tan y bydd y papur wedi dechrau chwyddo ac yn dechrau brownio. Gweinwch ar unwaith.

