

Twrci Sir Benfro gyda rosti tatws melys



Mae'r brestiau twrci crimp a brau hyn yn gwneud swper perffaith i'r teulu.

Ar gyfer 4 | Paratoi 20 munud | Coginio 30 munud

Cynhwysion

4 sleisen denau o frest twrci
150ml o laeth enwyn
2 ewin o garlleg wedi'u gwasgu
Croen 1 lemwn
1 llwy fwrdd o deim ffres wedi'i dorri'n fân
50g o rawnfwyd reis wedi'i dostio
3 llwy fwrdd o olew had rêp

I'r rosti

400g o datws melys
½ cenhinen fechan wedi'i golchi a'i thorri'n fân
1 ŵy mawr wedi'i guro
2 lwy fwrdd o flawd cyflawn
Halen Môn^A a phupur du
80g o ddail sbigoglys wedi'u stemio'n ysgafn

Dull

- 01** Cymysgwch y llaeth enwyn gyda'r garlleg, y lemwn a hanner y teim a'i dywallt dros y sleisys twrci. Gorchuddiwch y cig a'i roi yn yr oergell am o leiaf awr, neu'n well byth dros nos.
- 02** Tynnwch y twrci o'r marinâd a'i roi i un ochr. Rhowch y reis wedi'i dostio mewn bag plastig a'i guro gyda phren rowlio tan y bydd gennych chi friwsion mân. Rhowch y briwsion mewn powlen ac ychwanegu gweddill y teim, ynghyd â halen a phupur i roi blas.
- 03** Rhowch y cymysgedd reis dros y twrci gan orchuddio'r ddwy ochr.
- 04** Cynheswch hanner yr olew mewn padell ffrio dros wres canolig a choginio'r twrci am 6 munud ar bob ochr tan y byddan nhw'n euraidd ac wedi coginio'n llwyr.
- 05** Yn y cyfamser, pliciwch a gratiwch y tatws melys a'u cymysgu gyda'r cennin, halen a phupur, yr ŵy a'r blawd. Rhannwch y cymysgedd i greu pedwar pati.
- 06** Cynheswch weddill yr olew mewn padell arall a choginio'r patis am 5 munud ar bob ochr tan y byddan nhw'n euraidd.
- 07** Gweinwch y twrci ar y rosti tatws melys gyda'r sbigoglys.

