

Quiche Bara Lawr (PDO) a Chocos

DIGON I 4



225g blawd plaen
100g menyyn wedi ciwbio
50g Bara Lawr (PDO)

150g cheddar, wedi gratio
5 wy buarth, wedi curo

100ml/3½ owns hylif llefrith
200ml/7 owns hylif hufen dwbl
2 sbrigyn teim ffres
papur du wedi malu
150g Bara Lawr (PDO)
200g Cocos Cymreig

- 1 I baratoi'r toes, hidlwch y blawd gyda phinsiad o halen mewn powlen fawr. Rhwbiwch y menyyn a'r bara lawr i mewn nes bod gennych chi ansawdd briwsion bara meddal. Ychwanegwch ddigon o ddŵr oer fel bod y gymysgedd briwsion yn dod at ei gilydd i greu toes, a'i roi i orffwys yn yr oergell am 30 munud.
- 2 Rholiwch y toes ar arwyneb wedi ei ysgeintio'n ysgafn â blawd a leinio llestr fflan 22cm/8½ modfedd wedi ei iro'n dda â menyyn. Peidiwch â thocio'r ymylon oddi ar y toes eto. Oerwch eto.
- 3 Cynheswch y popty i 190C/170C Ffan/Nwy 5. Tynnwch y casyn toes allan o'r oergell a leinio'r gwaelod gyda phapur pobi yna ei lenwi â ffa pobi. Rhowch ar badell bobî a phobî am 20 munud. Tynnwch y ffa a'r papur a'i ddychwelyd i'r popty am bum munud arall i grasu'r gwaelod.
- 4 Gostyngwch wres y popty i 160C/140C Ffan/Nwy 3.
- 5 Ysgeintiwch y caws ar y toes ac ychwanegu'r cocos.
- 6 Cymysgwch yr wyau gyda'r llefrith mewn powlen ac ychwanegu papur a halen. Arllwyswch dros y cocos a'r caws. Ychwanegwch ddafnau o fara lawr a'u troi trwy'r gymysgedd wy gyda blaen cyllell.
- 7 Pobwch am 30-40 munud, neu nes wedi setio. Gadewch iddo oeri a setio mwy.
- 8 Tociwch ymylon y toes i gael ymyl berffaith ac yna ei weini mewn sleisys.



Bwyd a Diod Cymru
Food & Drink Wales