

Ragiau Cig Oen Cymru rhost gyda llyrllys â menyyn



Ragiau Cig Oen Cymru rhost â pherlysiâu gyda llyrllys, y pryd caint perffaith. Gweinwch gyda Thatws Cynnar Sir Benfro wedi'u berwi.

Digon i 4 | Paratoi 10 munud | Coginio 20 munud

Cynhwysion

2 rag Cig Oen Cymru PGI*, 6 asgwrn i bob rag

Llund llaw o rosmari, wedi'i dorri'n fân

Halen Môn (PDO)^A

1 llwy fwrdd olew hadau rêp

200g llyrllys

25g menyyn hallt

500g Tatws Cynnar Sir Benfro (PGI)*

Dull

- 01 Cynheswch y ffwrn i 200°C / 180°C ffan / Nwy 6.
- 02 Seswch y ragiau cig oen gyda halen môr a'u hysgeintio â rhosmari wedi'i dorri'n fân.
- 03 Cynheswch yr olew mewn padell ffrio fawr wrthglud a seriwch y ragiau gyda'r braster yn wynebu ar i lawr nes eu bod yn euraid.
- 04 Trowch y ragiau fel bod yr ochr â braster yn wynebu ar i fyny a'u trosglwyddo i'r ffwrn am 15 munud.
- 05 Berwch sosban fawr o ddŵr. Ychwanegwch y tatws a'u coginio am 12-15 munud nes eu bod yn dyner.
- 06 Tynnwch y ragiau allan o'r ffwrn, eu gorchuddio'n llac â ffoil a'u gadael i orffwys am 10 munud.
- 07 Berwch sosban o ddŵr. Ychwanegwch y llyrllys a'i goginio am 2-3 munud nes ei fod yn dyner.
- 08 Draeniwch y llyrllys, ei roi'n ôl yn y sosban ac ychwanegwch y menyyn.
- 07 I weini, rhannwch y llyrllys rhwng platiau cynnes. Sleiswch y ragiau cig oen yn ddogneau unigol a'u gweini gyda suddion sosban y cig oen.



llyw.cymru/bwydadiodcymru

[bwydadiodcymru](https://www.facebook.com/bwydadiodcymru)

[@bwydadiodcymru](https://twitter.com/bwydadiodcymru)

[bwyd_a_diod_cymru](https://www.instagram.com/bwyd_a_diod_cymru)