

Pannas Rhost gyda Winwns Coch wedi'u Piclo



Cynhwysion o Gymru sy'n cael eu defnyddio: mêl, olew had rêp, halen

Digon i 4

Cynhwysion

½ winwnsyn coch, wedi'i sleisio'n fân (60g)

3 llond llwy fwrdd o finegr

1 llond llwy de o halen

2 lond llwy de o fêl Cymreig

1/8fed llond llwy de o rawn pupur du, wedi'u malu'n fras

1 cwdyn te hibiscws (dewisol, mae'n rhoi lliw pinc i'r winwns)

750g o pannas, wedi'u plicio

2 lond llwy fwrdd o olew had rêp

2 lond llwy fwrdd o berlysiau wedi'u pigo, fel teim, i weini

Dull

- 01** Ychwanegwch y winwnsyn coch, y finegr, yr halen, y mêl, y grawn pupur du a'r cwdyn te (os ydych am ei ddefnyddio) i bowlen fach. Tylinwch y winwns i mewn i'r hylif a'u rhoi o'r neilltu i biclo am awr neu ddwy.
- 02** Cynheswch y ffwrn i 180c. Rhowch y pannas ar dun rhostio a diferwch 1 llond llwy fwrdd o olew had rêp drostyn nhw. Gorchuddiwch gyda ffoil a rhostiwch nhw am 30 munud neu nes eu bod wedi meddalau ond ddim yn rhy euraidd.
- 03** Rhowch radell ar wres uchel. Gorchuddiwch y pannas gyda'r olew had rêp sy'n weddill a'u rhoi ar y rhadell, gan eu troi unwaith neu ddwy, nes eu bod wedi golosgi ac yn feddal ond heb losgi.
- 04** Rhowch y pannas ar blât, ychwanegwch y winwns wedi'u piclo (gan gynnwys ychydig o'r hylif piclo a'r persawrau) a'u gweini.

llyw.cymru/bwydadiodcymru
[@bwydadiodcymru](https://www.instagram.com/bwydadiodcymru)