

Madarch a phannas wedi ei ffrio gyda chrwst garleg a phersli



Mae'r pryd hwn ar ei orau drwy ei weini'n gynnes, ac mae'n berffaith fel prif gwrs figan neu i gyd-fynd â phrydau cig.

Ar gyfer 2 | Paratoi 15 munud | Coginio 20 munud

Cynhwysion

4 panasen, wedi'u plicio a'u torri'n ddarnau 2cm o faint
2 llwy fwrdd o olew had rêp
100g yr un o fadarch shiitake a wystrys y coed
¼ o fresych crych (savoy)
1 ewin o garleg
1 llwy fwrdd o deim ffres
1 llwy fwrdd o finegr seidr
40g o gnau cyll wedi'u tostio a'u haneru
Halen Môn^A a phupur du

Crwst

1 llwy fwrdd o olew olewydd
Croen 1 lemwn
2 ewin o garleg, wedi'u torri'n fân
2 lwy fwrdd o bersli wedi'i dorri

Dull

- 01** Berwch y pannas am 10 munud mewn dŵr hallt. Draeniwch nhw a'u rhoi ar un ochr.
- 02** I wneud y crwst, cyfunwch yr holl gynhwysion mewn powlen.
- 03** Cynheswch yr olew mewn padell fawr a ffrio'r pannas tan y byddan nhw wedi brownio.
- 04** Ychwanegwch y garleg, wedi'i dorri'n fân, y madarch a'r teim, a'u ffrio am 2 funud cyn ychwanegu'r bresych. Rhowch gaead ar y badell a choginio'r cyfan am 5 munud tan y bydd y bresych wedi meddal. Tynnwch y badell oddi ar y gwres ac ychwanegu'r finegr seidr a halen a phupur i roi blas.
- 05** I weini, taenwch y crwst persli a'r cnau cyll dros y llysiau.

