

Sewin wedi'i Ddal â Chyryclau Gorllewin Cymru (PGI) wedi'i ffrio mewn padell gyda Thatws Newydd Mâl, Pys a Chorizo

DIGON I 4



4 ffled o Sewin wedi'i Ddal â Chyryclau
Gorllewin Cymru (PGI)

700g o Datws Cynnar Sir Benfro (PGI)

200g petit pois neu bys gardd wedi rhewi

30g o gaprau

80g o chorizo

25g menyfn

1 llond llaw fach o bersli

- 1 Berwch y tatws nes bydd cylllell yn mynd i' canol heb fawr ddim ymdrech.
- 2 Yn y cyfamser, torrwrch y chorizo'n fân a'i roi mewn padell ffrio oer cyn ei roi ar wres canolog, i ryddhau'r braster o'r chorizo.
- 3 Rhiciwch ochr croen y ffledau sewin i sicrhau eu bod yn coginio'n gyson, rhoi pupur a halen i flasu a'i rhoi mewn padell boeth gyda'r croen i lawr gyda llwy fwrdd o olew am 3-4 munud. Trowch i goginio am tua 1 munud ar ochr y cig.
- 4 Tra bod y pysgod yn coginio, ychwanegwch y pys i'r badell gyda'r chorizo a'u cymysgu i'w caenu yn olew'r chorizo, a'u cynhesu.
- 5 Taflwch y tatws wedi'u berwi yn y menyfn yn egniol, i'w gwasgu ychydig, gallwch helpu'r broses trwy eu gwasgu gyda chefn llwy os dymunwch.
- 6 Ar y funud olaf, cyfunwch y caprau a phersli gyda'r gymysgedd pys a chorizo.
- 7 Gweiwch y tatws yn gyntaf, rhoi llwyaid o'r pys, chorizo a chaprau ar eu pen a rhoi'r ffled sewin ar ben y cyfan, gyda'r croen crimp am i fyny.
- 8 Garnisiwch gyda phersli mâl, os dymunwch.



Bwyd a Diod Cymru
Food & Drink Wales