

# Tempwra Cregyn Gleision Conwy (PDO) gyda Dip Bara Lawr Cymreig

DIGON | 4 | DDECHRAU



1kg o Gregyn Gleision Conwy (PDO)

100g o Flawd Plaen a mwy i gaenu

200ml o Ddŵr Pefriol Oer

½ Llwy De o Halen

½ Llwy De o Siwgr

120g o Llyrllys

1 lllond llaw fach o Bersli neu Goriander

150g o Fara Lawr Cymreig (PDO)

1 Sialotsyn

1 Tsili Coch

**1** Stemiwch y cregyn gleision nes eu bod yn agor, byddant yn dal i goginio wrth eu ffrio'n hwyrach.

**2** Tra bod y cregyn gleision yn stemio, cymysgwch y brawd gyda'r halen a siwgr, ac yna ychwanegu'r ddŵr pefriol oer yn raddol, gan ei chwsgio i gyfuno, ond cymrwch ofal na fyddwch chi'n chwsgio gormod gan y bydd yn gwneud y cyteu yn wydn.

**3** Cynheswch eich ffrïwr saim dwfn – neu sosban fawr wedi ei llenwi yn ddim mwy na hanner ffordd gydag olew – hyd at 180°C.

**4** Pan fydd y cregyn gleision wedi agor, tynnwch nhw o'u cregyn a'u gollwng mewn brawd blaen i'w gorchuddio, cyn eu caenu

gyda'r cyteu tempwra a ffrïo nes byddant yn euraidd a chrimp. Dylai hyn gymryd ychydig funudau yn unig.

**5** Tra bod y cregyn gleision yn ffrïo, torrwyd y sialotsyn a'r tsili yn fân a'i gymysgu gyda'r bara lawr i greu dip. Gallwch hefyd ei deneuo â ddŵr neu finegr os bydd yn rhy drwchus.

**6** Ysgeintiwch y llyrllys ar y plât rhannu a rhoi'ch cregyn gleision tempwra crimp ar ei ben, ychwanegu lllond llaw o goriander neu bersli mâl, a'i weini gyda'ch dip bara lawr.



Bwyd a Diod Cymru  
Food & Drink Wales