

# Ysgwydd Cig Oen Cymru â mêl wedi ei rhostio'n araf



Mae coginio'r toriad rhad hwn o gig yn araf yn ei drawsnewid i mewn i bryd brau, hynod flasus sy'n siŵr o blesio. Dim llawer o ymdrech, ond llond gwlad o flas!

**Digon i 4-6 | Paratoi 15 munud | Coginio 2 awr 30 munud**

## Cynhwysion

2kg ysgwydd Cig Oen Cymru PGI\* gyda'r asgwrn, y cig wedi'i docio  
4 shibwnsyn  
1 bylbg garleg, wedi'i rannu'n ewinedd  
Bwnsiad o deim ffres  
Bwnsiad o rosmari  
250ml stoc cig oen neu gyw iâr  
1 llwy de Halen Môn (PDO)<sup>A</sup>  
Pupur du ffres  
1 llwy fwrdd mêl clir

## Dull

- 01 Cynheswch y ffwrn i 200°C / 180°C ffan / Nwy 6.
- 02 Rhowch y shibwns a'r garleg heb eu plicio yng nghanol tun rhostio mawr. Ychwanegwch ambell sbrigyn o deim a rhosmari ac arllwys y stoc i mewn.
- 03 Rhowch y cig oen ar ben y gymysgedd garleg, shibwns a pherlysiâu, gydag chroen y cig yn wynebu i fyny.
- 04 Ysgeintiwch gyda halen môr a phupur du ffres a lapio unrhyw berlysiâu sy'n weddill o gwmpas y cig oen.
- 05 Rhostiwch y cig heb ei orchuddio am 20 munud. Trowch dymheredd y ffwrn i lawr i 180°C / 160°C ffan / Nwy 4. Gorchuddiwch y cig â ffoil a'i rostio am 2 awr arall neu nes bod y cig oen yn frau ac yn dod oddi ar yr asgwrn yn hawdd.
- 06 Tynnwch y ffoil, diferwch y mêl dros y cig a'i rostio heb ei orchuddio am 10 munud.
- 07 Tynnwch y cig allan o'r ffwrn a gadewch iddo orffwys am 10 munud cyn ei weini.
- 08 Gan ddefnyddio cyllell a fforc, tynnwch ddarnau mawr o gig oddi ar yr asgwrn a'u gosod ar blât gweini mawr.



[llyw.cymru/bwydadiodcymru](http://llyw.cymru/bwydadiodcymru)

bwydadiodcymru  
 @bwydadiodcymru  
 bwyd\_a\_diod\_cymru