

Cacennau Cranc Bae Ceredigion gyda saws cocos a bara lawr



Dyma gyfuno cranc ffres, cocos a bara lawr i roi llond plât o flas clasurol y môr, a hwnnw'n addas fel dechreufwyd neu ginio ysgafn.

Ar gyfer 4 | Paratoi 15 munud | Coginio 10 munud

Cynhwysion

250g o gig cranc Bae Ceredigion*
3 sibolsyn, wedi'u sleisio'n denau
6 llwy fwrdd o friwsion bara ffres
2 lwy fwrdd o bersli ffres, wedi'i dorri'n fân
croen 1 lemwn
1 llwy de o bupur cayenne
1 ŵy, wedi'i guro
ychydig o flawd plaen

I'r saws

1 llwy fwrdd o olew a 15g o fenyn heb ei halltu
2 sialotsyn, wedi'u torri'n fân iawn
150ml o seidr traddodiadol o Gymru* neu win gwyn o Gymru*^Δ
2 lwy fwrdd o hufen sur
75g o gocos wedi'u coginio
1 llwy fwrdd fawr o fara lawr^Δ neu ddelysg

Dull

- 01 Cyfunwch y cig cranc, y sibols, y briwsion bara, y persli, y lemwn a'r cayenne mewn powlen gyda phinsiad o halen y môr.
- 02 Ychwanegwch yr ŵy wedi'i guro a chreu cacennau 6cm o faint, cyn eu rhoi yn yr oergell am o leiaf 30 munud.
- 03 Rhowch flawd yn ysgafn drostynt a'u ffrio mewn mymryn o olew dros wres canolog am 5 munud ar bob ochr tan eu bod yn lliw aur. Gweinwch nhw gyda'r saws cocos a bara lawr.

I wneud y saws

- 01 Ffriwch y sialots yn yr olew a'r menyndros wres canolog tan y byddan nhw'n feddal.
- 02 Ychwanegwch y seidr neu'r gwin a lleihau'r cyfan i hanner ei faint cyn cymysgu'r hufen sur i mewn.
- 03 Yn olaf, ychwanegwch y cocos a'r bara lawr a chodi'r gwres tan y bydd y cyfan yn ffrwtian.
- 04 Blaswch ac ychwanegu pupur a halen cyn gweini.

llyw.cymru/bwydadiodcymru
@bwydadiodcymru



*

Δ