

Ysgwydd o gig oen Cymreig PGI gyda rhosmari, lemwn a bara lawr



Arferai nifer o gogyddion arbrofi gyda bara lawr yn y bedwaredd ganrif ar bymtheg, gan ei weini gyda rhost cig dafad Cymreig mewn saws a wnaed gyda sudd oren. Mae'r rysâit hon yn fersiwn cyfoes o hwnnw.

Ar gyfer 6 | Paratoi 10 munud | Coginio 4-5 awr

Cynhwysion

Ysgwydd o gig oen Cymreig* heb asgwrn wedi'i rowlio, tua 1.6kg

4 llwy fwrdd o olew olewydd

4 ewin garlleg, wedi'u pilio

2 lwy fwrdd o sbrigau rhosmari ffres

llond llaw o ddail mintys ffres

1 lemwn, y croen a'r sudd

Halen Môn^Δ a phupur du

2 lwy fwrdd o fara lawr^Δ

1 llwy fwrdd o fêl

Dull

- 01 Rhowch yr olew, y garlleg, y perlysiau a chroen a sudd y lemwn mewn prosesydd bychan a chyfuno popeth. Ychwanegwch y bara lawr at y cymysgedd ynghyd â halen a phupur.
- 02 Gwnewch dyllau bychan dwfn yn y cig oen a gwthio'r cymysgedd i'r tyllau, yn ogystal â'i daenu dros arwyneb y cig. Rhowch y cig mewn tun rhostio, ei orchuddio a'i adael yn yr oergell am 3 awr neu dros nos.
- 03 Cynheswch y ffwrn i 190°C/Nwy 5.
- 04 Tynnwch y tun rhostio o'r oergell a gadael y cig am hanner awr tan y bydd yn cyrraedd gwres yr ystafell, ac yna'i roi yn y ffwrn i rostio am 30 munud. Yna trowch y tymheredd i lawr i 170°C/Nwy 3 a choginio am 3½ - 4 awr, gan ddefnyddio'r sudd i gadw'r cig yn wlyb bob yn hyn a hyn.
- 05 Tynnwch y cig o'r tun rhostio a'i roi ar blât gweini cynnes tra byddwch chi'n gorffen gwneud y sudd.
- 06 Codwch y saim oddi ar y sudd a dod â'r cyfan i'r berw. Chwisgiwch y mêl i mewn, ychwanegu halen a phupur a'i weini gyda'r oen.

