HELGIG CYMRU
GAME MEAT WALES

Tartare Cig Carw

gyda kohlrabi picl a dresin tartare

Digon i 2

CYNHWYSION

CRWST HALEN
- 400g blawd cryf
- 220g halen môr
- 220g dŵr

KOHLRABI PICL
- 1 kohlrabi
- 50g finegr gwin gwyn
- 50g gwin gwyn
- 50g siwgr

DRESIN TARTARE
- 50g saws soi
- 6/7 diferyn o tabasco
- 150g saws coch
- 8g mwstard Seisnig
- 45g wisgi mwg
- 12g saws Worcester
- 50g olew glo

CIG CARW TARTARE
- 160g lwyn cig carw aeddfed wedi'i dorri'n giwbiau mân
- ½ shibwnsyn wedi'i dorri'n giwbiau mân
- 10g caprau
- Dresin (fel uchod)
- Halen mwg

GARNAIS
- Melynwy
- Gwymon
- Cennin syfi
- Ffenigl

GAN TOMMY HEANEY
COGYDD A PERCHENNOG
HEANEYS

Cronfa Amaethyddol Ewrop ar gyfer Datblygu Gwledig: Ewrop yn buddsoddi mewn Ardaloedd Gwledig
European Agricultural Fund for Rural Development: Europe Investing in Rural Areas
Llywodraeth Cymru
Welsh Government

DULL

KOHLRABI Â CHRWST HALEN

1. Cymysgwch yr halen a'r blawd gyda'i gilydd, yna ychwanegwch y dŵr i wneud toes.
2. Rholiwch a lapiwch y toes halen o amgylch y kohlrabi.
3. Pobwch ar dymheredd o 180°c am 45 munud.
4. Tynnwch ef o'r popty ac unwaith y bydd y kohlrabi wedi oeri, dadlapiwch ef o'r toes.
5. Sleisiwch y kohlrabi yn denau mewn i ddisgiau crwn.

KOHLRABI PICL

1. Mewn padell, cynheswch y finegr gwin gwyn gyda'r gwin gwyn, yna toddwch yn y siwgr. Arllwyswch y cymysgedd dros y sleisys kohlrabi a'i adael am 10 -20 munud.
2. Coginiwch y sleisys kohlrabi ar farbeciw i roi blas mwg iddo.
3. Torrwch gylchoedd bach allan o'r sleisys kohlrabi barbeciw, yn barod i'w gweini.

I WEINI

1. Ar gyfer y dresin tartar, cymysgwch yr holl gynhwysion mewn powlen ac emwlsio'r olew yn araf.
2. Torrwch y cig carw'n giwbiau mân 1cm.
3. Rhowch y cig carw mewn powlen ac ychwaneg wch y shibwns, caprau, llwyaid dda o'r dresin tartar a'i sesno â halen mwg.
4. Rhowch y cymysgedd cig carw ar blât. Gweinwch gyda'r kohlrabi, melynwy amrwd, gwymon, cennin syfi, ffenigl a rhoi mwy o dresin olew glo drosto.

HEANEYS