



HELIGIG CYMRU
GAME MEAT WALES

PURPLE
poppadom

Ffesant wedi'i farinadu

gyda piwrî blodfresych a betys picl

Digon i 4

CYNHWYSION

FFESANT WEDI'I FARINADU

- 4 brest ffesant
- 6g tsili gwyrdd
- 10g sinsir
- 6g garleg
- 6g hadau coriander
- 6g grawn pupur du
- 5g halen
- 5g dail coriander
- 10g past garleg sinsir
- 50ml olew

PURÉE BLODFRESYCH

- 450g blodfresych
- 110g cennin
- 100g winwns
- 70g seleri
- 5 sinsir
- 3g tsili gwyrdd
- 5g garleg
- 2g hadau ffenigl
- 75g menynd
- 500ml stoc cyw iâr
- 500ml llaeth braster llawn
- 10g halen

BETYS PICL

- 500g betys
- 25ml olew
- 10g sinsir
- 10g garleg
- 6g tsili gwyrdd
- 200g winwns
- 6g halen
- 100ml finegr gwin coch



GAN SIDDARTH RATHORE
PRIF GOGYDD
PURPLE POPPADOM



DULL

FFESANT WEDI'I FARINADU

1. Glanhewch a thocio brestiau'r ffesant, a thynnwch y croen.
2. Torrwch y tsili gwyrdd, sinsir, garleg a dail coriander yn fân.
3. Malwch yr hadau coriander a'r grawn pupur du ar wahân.
4. Marineiddiwch frestiau'r ffesant gyda tsili gwyrdd, garleg, sinsir, hadau coriander, pupur du, dail coriander, halen, past garleg sinsir ac olew.
5. Gadewch y ffesant i farinadu am awr.
6. Cynheswch badell, rhowch y ffled ffesant wedi'i farinadu i goginio am 2 funud ar y ddwy ochr, ei orffwys ar y badell am funud a'i weini gyda'r purée blodfresych.

PURÉE BLODFRESYCH

1. Glanhewch y blodigion blodfresych a'u torri'n ddarnau bach.
2. Torrwch y winwns, seleri, cennin, garleg, sinsir a tsilis gwyrdd.
3. Cynheswch badell saws i doddi'r menynd,

ychwanegu'r winwns wedi'u torri, seleri, cennin, garleg, a sinsir. Ffiriwch yn ysgafn am 2 funud, nawr ychwanegwch y blodigion blodfresych wedi'u torri a'u ffrio'n ysgafn am 3 munud arall heb frownio. Ychwanegwch y llaeth, stoc cyw iâr, halen a hadau ffenigl.

4. Dewch ag ef i'r berw a'i fudferwi am 10 munud, nes bod y blodfresych wedi'u goginio ac yn feddal.
5. Cymysgwch y cymysgedd blodfresych wedi'i goginio nes ei fod yn llyfn.
6. Dewch ag ef yn ôl i'r ferwi, ei ffrwtian nes ei fod yn wead purée.
7. Gwiriwch y sesnin a'i weini'n boeth.

BETYS PICL

1. Berwch y betys am 45 munud a gadewch iddyn nhw oeri. Pliciwch nhw a'u torri'n dafelli trwchus.
2. Torrwch y sinsir, garleg, tsilis gwyrdd a'r winwns.
3. Cynheswch olew mewn padell, ychwanegwch y sinsir wedi'i dorri, garleg a tsilis gwyrdd, a'u ffrio'n ysgafn am funud, yna ychwanegwch y winwns wedi'u torri. Coginiwch y winwns am 2-3 munud, ychwanegwch y betys, halen a'r finegr.
4. Coginiwch nes bod y betys yn amsugno'r holl leithder.
5. Gweinwch yn gynnes.

