

Kofta Cig Eidion

Yn gwasanaethu 8



Cynhwysion

- 900 g o friwgig cig eidion
- 200g o friwsion bara mân
- 1 clof garlleg, wedi'i dorri'n fân
- 1 llwy fwrdd o bersli, wedi'i dorri
- 1 llwy fwrdd o fintys, wedi'i dorri
- 1 llwy fwrdd o bast harissa
- 1 llwy fwrdd o sumac
- 1 llwy de o sinamon mâl
- Croen wedi'i gratio a sudd 2 lemon
- 2 felynwy
- Olew i'w frwsio
- Halen a phupur du

Dull

1. Cymysgwch yr holl gynhwysion gyda'i gilydd heblaw am yr olew, gyda digon o halen a phupur.
2. Rhannwch yn ddarnau 150g a rholiwch bob un yn bêl.
3. Gwlychwch eich dwylo a gwasgwch bob pêl o amgylch sgiwer i ffurfio siâp selsig tua 10 - 12cm o hyd. Oerwch am 20 munud.
4. Cynheswch y gril nes ei fod yn boeth, yna brwsiwch y koftas gydag ychydig o olew a'i grilio am 8 - 12 munud, gan droi'n achlysurol, nes ei fod yn frown euraidd ac wedi ei goginio trwyddo.
5. Gweinwch gyda Tabbouleh (gweler yr ochrau a'r danteithion), bara fflat cynnes ac iogwrt trwchus.