

Darnau Cyw Iâr

Amser paratoi: 15 munud Amser coginio: 15 munud



Cynhwysion

4 brest cyw iâr bach, y croen wedi'i dynnu a'r cig wedi'i dorri'n sribedi

2 dafell o fara, wedi'u tostio a'u gratio'n friwsion

Pinsiad o bupur du

1 wy mawr, wedi'i guro

Chwistrell olew

Prif Brydau

Dull. Twymwch y popty i 180°C / Nwy Marc 4

- Cymysgwch bupur du i'r briwsion
- Trowch y sribedi cyw iâr yn yr wy, gan orchuddio bob ochr. Yna, gorchuddiwch nhw yn llwyr â briwsion
- Rhowch y sribedi ar dun pobi. Chwistrellwch nhw ag olew. Pobwch nhw am 15 munud neu nes byddant yn euraidd a'r cyw iâr wedi coginio drwyddo (yn wyn nid yn binc)
- Gweinwch gyda thalpiau tatws (gweler yr adran Seigiau a Danteithion Sawrus) a llysiau neu salad



Bwyd cartref 100% heb
ddim halen, siwgr
na braster
ychwanegol