



HELIGIG CYMRU  
GAME MEAT WALES



HEATHCOCK  
- PUB & DINING -

# Kiev Petrisen

## Artisiog Jerwsalem a Saws Gwyrdd

Digon i 4

### CYNHWYSION

- 2 betrisen gyfan
- 2 artisiog (heb eu plicio) i bob person

### MENYN GARLLEG

- 100g menyn hallt
- 2 ewin garlleg wedi'u minsio
- 15g cennin syfi wedi'u torri'n fân

### PURÉE ARTISIOG

- 600g artisiogau wedi'u plicio
- 1 peint llaeth braster llawn
- 5g teim ffres wedi'i dorri
- 2 ewin garlleg wedi'u minsio

### PANÉ

- 4 wy cyfan, wedi'u curo
- 100g blawd plaen
- 400g briwsion bara
- 10g teim wedi'i dorri
- 10g rhosmari wedi'i dorri

### SAWS GWYRDD

- 20g dail mintys ffres, wedi'u pigo
- 20g dail taragon ffres, wedi'u pigo
- 20g persli dail fflat ffres, wedi'u pigo
- 1 lemon, wedi'i ratio
- 20g caprau
- 50ml olew had rêp Cymreig
- Halen at eich dant



GAN DAVID KILLICK  
PRIF GOGYDD  
THE HEATHCOCK



### DULL

#### PURÉE ARTISIOG

1. Sleiswch y 600g o artisiogau wedi'u plicio yn denau.
2. Gorchuddiwch yr artisiogau mewn padell gyda llaeth braster llawn ac ychwanegwch y teim wedi'i dorri. Coginiwch nes bod yr artisiogau'n feddal.
3. Hidlwch y llaeth o'r artisiogau wedi'u coginio gan ddefnyddio rhidyll, gadewch i ddo sefyll am 5 munud i gael gwared â'r holl hylif gormodol.
4. Cymysgwch mewn cymysgydd bwyd gyda'r garlleg am 2 funud ac yna pasiwch trwy ridyll mân.
5. Sesnwch at eich dant.

#### PANÉ

1. Ychwanegwch y rhosmari a'r teim wedi'u torri at y briwsion bara.
2. Gosodwch 3 hambwrdd ar wahân - un gyda blawd, un gyda'r wyau wedi'u curo ac un gyda'r briwsion bara â pherlysiau.

#### PARATOI'R PETRIS

1. Cynheswch y popty i 170°C.
2. Tynnwch y brestiau a'r coesau o'r carcass.

3. Cyfunwch y menyn hallt, y garlleg a'r cennin syfi wedi'u torri mewn powlen i greu'r menyn garlleg.
4. Torrwch gig y frest yn bili pala a chau'r menyn garlleg yn y canol. Sesnwch ddwy ochr y frest â halen yn ysgafn.
5. Tynnwch y coesau a'u brwysio mewn 2 litr o stoc cyw iâr yn y popty am awr, neu nes bod cig y goes yn feddal ac yn frau.
6. Ar ôl ei goginio oerwch gig y goes.
7. Ar ôl iddo oeri, gorchuddiwch frest a choes y petris gyda blawd, yna eu gorchuddio ag wy, yna gyda'r cymysgedd briwsion bara.
8. Rhowch y goes a'r frest mewn ffrwr ar dymheredd o 180°C nes eu bod yn frown euraidd ac yna eu rhoi mewn popty 190°C wedi'i gynhesu ymlaen llaw am 4 munud.

#### I WEINI

1. Cyfunwch holl gynhwysion y saws gwyrdd mewn powlen.
2. Berwch 2 artisiog (heb ei plicio) y pen fel taten newydd, nes eu bod yn feddal yn y canol. Yna ffrwch nhw mewn menyn.
3. Rhowch y purée artisiog ar blât gyda'r darnau petrisen o'ch dewis. Gweinvch gyda'r saws gwyrdd a'r artisiog wedi'i ffrïo.