

RHOLIAU SELSIG



CYNHWYSION

Pecyn 500g crwst pwff

6 selsig porc trwchus

1 nionyn, wedi'i dorri'n fân

1 moron, wedi'i gratio

1 pupur bach coch, wedi'i dorri'n fân

50g briwsion bara ffres

1 llwy fwrdd saws tomato

1 llwy de perlysiâu cymysg sych

1 wŷ wedi'i guro

Blawd ar gyfer rholio'r toes

DULL

1 Cynheswch y popty i 200°C/Ffan 180°C/Nwy 6.

Gwasgwch y llenwad o'r selsig i fowlen gymysgu fawr.



3 Defnyddiwch fforc i gymysgu'r holl gynhwysion gyda'i gilydd.



5 Rhannwch y gymysgedd selsig yn 2 a'i defnyddio i wneud 2 siâp selsig hir, gan roi'r gymysgedd ar bob ochr i'r toes a gadael digon o does i blygu drosodd i'r canol. Brwsiwch y canol gyda'r wŷ wedi'i guro.



25 munud



20 munud



Digon i 8

2 Ychwanegwch y nionyn, moron, pupur coch, briwsion bara, perlysiâu a saws tomato.



4 Rholiwch y toes yn betryal hir (tua 40cm x 22cm).



6 Plygwch y toes yn dynn dros bob siâp selsig a'i wasgu i lawr yn dda i selio'r toes. Defnyddiwch gyllell i dorri drwy'r canol gan wneud 2 rholyn selsig hir. Yna torrwrch bob un yn 10-12 o ddarnau. Rhowch ar yr hambwrdd pobi, brwsiwch gyda'r wŷ wedi'i guro a'i roi yn y popty.



Syniad Sydyn:

- Mae'r rysâit yma yn iachach na rhai rholiau selsig arferol gan ei fod yn defnyddio selsig o ansawdd da a llysiâu.
- Yn flasus i'w bwyta yn boeth neu'n oer gyda saws tomato.