

Rysâit ar gyfer Pâté Afu/Iau Cyw Iâr sy'n rhydd rhag Campylobacter



Cynhwysion:

568ml (1 pint) o finegr 450g

(1lb) o afu/iau cyw iâr
(wedi'i rewi ymlaen llaw ac
yna ei ddadmer)

568ml (1 pint) o laeth

Dwy ddeilen llawryf

Pum sbrigyn o deim ffres

15g (½ owns) o fetys wedi'u berwi

Dau ewin garlleg

120g o sialóts

50ml (2 owns hylif) o
Frandi neu Cognac

Pump wy maint canolig

450g o fenyn hawdd ei daenu

Halen a phapur

Dull:

Cam 1

Nid oes angen tocio'r afu/iau i dynnu gewynnau na meinweoedd cyswllt. Gall y mathau hyn o baratodau halogi'r ardal waith gyda campylobacterau, sydd wedyn yn gallu croeshalogi bwydydd eraill.

Caiff yr afu/iau ei gymysgu ac yna ei basio trwy ridyll, sy'n cael gwared ar y meinweoedd cyswllt o'r cynnyrch terfynol.

Cam 2

Briwiwch ddau sbrigyn o deim a rhwygo deilen llawryf yn wyth darn a'u hychwanegu at bowlen bopty fawr. Gwasgwch un ewin garlleg a thorri 50g o sialóts yn fras (nid oes angen plicio'r naill na'r llall) ac ychwanegu'r rheiny hefyd at y bowlen.

Mae teim, llawryf, garlleg a sialóts yn cynnwys cyfansoddion gwrthficrobaidd naturiol o'r enw olewau hanfodol, a all leihau nifer y campylobacterau sy'n bresennol ar afu/iau cyw iâr (ond nid ydynt yn cael gwared arnynt yn llwyr).

Ychwanegwch 15g (½ owns) o halen a 568ml o laeth at y bowlen a chymysgu nes bod yr halen wedi toddi.

Rhowch yr afu/iau yn y llaeth a'i drosglwyddo i oergell i socian yn y llaeth a'r perlysiâu am o leiaf awr. Golchwch yr arwynebau gwaith gyda dŵr poeth a sebon i lanhau unrhyw laeth a oedd wedi tasgu ar yr arwynebau wrth ychwanegu'r afu/iau. Mae hyn yn cynnwys diheintio sinc y gegin, y tapiau a'r ardaloedd o amgylch, a all fod wedi'u halogi wrth lanhau'r afu/iau.

Gall dŵr wedi tasgu gynnwys campylobacterau a bacteria peryglus eraill, a all groeshalogi bwydydd eraill sy'n cael eu bwyta heb eu coginio.

Ar ôl tynnu'r llaeth o'r oergell, bydd yn binc oherwydd gwaed yr afu/iau.

Gall y gwaed roi blas chwerw i'r pate.



(Cam 2) Afu/iau'n socian mewn llaeth yn yr oergell.

Cam 3

Gan ddefnyddio rhidyll, gwahanwch y llaeth a'r afu/iau gan ddraenio'r afu/iau am ddau funud cyn ei olchi o dan y tap i gael gwared ar y diferion olaf o laeth. Er mwyn atal halogi gweddill y gegin, dylech olchi'r bowlen a'r rhidyll mewn dŵr poeth a sebon i gael gwared ar unrhyw olion o laeth.

Rhowch yr afu/iau yn ôl yn y bowlen wedi'i glanhau.

Fel o'r blaen, glanhewch unrhyw laeth wedi tasgu gyda dŵr poeth a sebon i sicrhau nad oes unrhyw fwydydd eraill yn cael eu croeshalogi. Arllwyswch y finegr i gyd dros yr afu/iau a'i adael i socian am ddau funud gan gymysgu'n achlysurol i sicrhau bod pob darn o'r afu/iau'n dod i gysylltiad â'r finegr. Gan ddefnyddio rhidyll, arllwyswch y finegr, a gadael i'r afu/iau ddraenio yn y rhidyll am ddau funud.

Efallai y bydd yr afu/iau yn edrych ychydig yn welw ar ôl ei olchi yn y finegr, ond os wnewch chi dorri i mewn iddo, fe welwch mai dim ond yr arwyneb allanol sydd wedi newid lliw.

Os yw'r afu/iau wedi'i halogi â campylobacterau, bydd y rhan fwyaf ar ei arwyneb, a bydd ei olchi â finegr yn cael gwared ar gyfran uchel o unrhyw halogiad sy'n bresennol.

Cam 4

Cynheswch y popty i 130°C.

Cam 5

Pliciwch a thorrwch weddill y garlleg a'r sialóts. Toddwch 30g (1 owns) o fenyn mewn sosban ac ychwanegu'r garlleg, y sialóts a dail dau sbrigyn o deim.

Coginiwch hwn am ddau neu dri munud nes bod y sialóts yn feddal ac yn dechrau troi'n frown.

Trosglwyddwch gynnwys y sosban i'r prosesydd bwyd.

Cam 6

Ychwanegwch 400g o fenyn at y sosban a'i doddi ar wres isel.

Mae menyn y mae modd ei daenu yn cynnwys canran llawer is o fraster dirlawn o'i gymharu â menyn traddodiadol.



(Cam 3)

Yr afu/iau ar ôl socian mewn llaeth cyn ei rinsio dan ddŵr y tap.



(Cam 5)

Garlleg, sialóts a dail dau sbrigyn o deim wedi'u coginio.



(Cam 6)

Toddwch, ond peidiwch ag ocsidio (llosgi) y menyn.

Dull (parhad):

Cam 7

Golchwch y bowlen bopty yn drylwyr, a rhowch yr afu/iau yn ôl ynddi. Ychwanegwch y Cognac a chymysgu'r afu/iau ynddo i orchuddio'r arwyneb â'r alcohol cyn cynnau'r cynnwys yn ofalus gan ddefnyddio chwythlamp neu'r gwres o gylch nwy. Bydd ei drochi mewn alcohol cyn ei gynnau hefyd yn lleihau nifer y campylobacterau arno, yn ogystal â'r gwres a gynhyrchir drwy gynnau'r alcohol. Ar ôl ei gynnau, mae gweddill y Cognac yn ychwanegu blas at yr afu/iau.

Cam 8

Trosglwyddwch yr afu/iau a'r betys i'r prosesydd bwyd sy'n cynnwys y sialóts meddal a'r perlysiau a'u cymysgu. Ychwanegwch bum wy, un ar y tro, dros gyfnod o bump munud gan barhau i gymysgu.

Cam 9

Ychwanegwch ddwy lwy de o halen ac un llwy de o bupur du wedi'i falu'n ffres at y gymysgedd.

Cam 10

Yn raddol, ychwanegwch y 400g o fenyn wedi'i doddi at y prosesydd dros gyfnod o ddau neu dri munud gan barhau i gymysgu. Os byddwch yn ychwanegu'r menyn yn rhy gyflym, efallai y bydd y braster yn

ceulo ac ni fydd yn gwasgaru'n llyfn yn y cymysgedd.

Cam 11

Leiniwch waelod ac ochrau terîn sy'n dal hyd at litr gyda phapur gwrthsaim sydd wedi'i wneud yn feddal drwy ei drochi dan ddŵr tap. Gwnewch yn siŵr bod ychydig mwy na lled y terîn o bapur dros ben.

Cam 12

Berwch degell o ddŵr i'w ddefnyddio yn y Bain Marie.

Cam 13

Trosglwyddwch gynnwys y peiriant cymysgu i ridyll mesh mân (gyda thyllau 2mm neu lai) a chan ddefnyddio cefn llwy ddofn, gwthiwch yr afu drwy'r rhidyll i'r bowlen. Bydd y meinweoedd cyswllt a'r ewynnau yn cael eu gadael yn y rhidyll.

Sicrhewch eich bod yn cael gwared ar unrhyw weddillion yn ofalus a golchwch yr offer a ddefnyddiwyd i gyd yn drylwyr mewn dŵr poeth a sebon.

Cam 14

Arllwyswch gynnwys y bowlen i'r terîn sydd wedi'i leinio â

phapur a phlygwch y darn o bapur gwrthsaim sydd dros ben er mwyn gorchuddio'r pate.

Rhowch y terîn mewn tun rhostio a'i roi yn y popty wedi'i gynhesu ymlaen llaw. Llenwch y tun â dŵr berw hyd $\frac{3}{4}$ uchder y terîn. Mae'n bwysig bod y dŵr yn berwi. Gorchuddiwch y tun rhostio gyda darn o ffoil alwminiwm wedi'i lapio'n llac.



(Cam 7)

Golchwch a draeniwch yr afu/iau cyn ychwanegu'r brandi a'i gynnau.



(Cam 8)

Cynhwysion wedi'u coginio a'u paratoi cyn cymysgu.

Dull (parhad):

Cam 15

Coginiwch am 45 munud, yna mesurwch y tymheredd yng nghanol y pate gan ddefnyddio prôb tymheredd. Os yw'r tymheredd yn uwch na 68°C, mae'r pate yn barod a gellir ei dynnu o'r popty. Os yw'r tymheredd yn y canol yn is na 68°C, rhowch y pate yn ôl yn y popty tan i'r tymheredd gyrraedd 68°C.

Cam 16

Tynnwch y pate o'r Bain Marie a'i adael i oeri ar dymheredd ystafell am awr cyn ei roi yn yr oergell dros nos i galedu'r menyn ac i wneud y pate'n fwy cadarn.

Cam 17

Tynnwch y papur gwrthsaim oddi ar ben uchaf y pate a rhowch y terîn mewn tun o ddŵr berw am ddau funud.

Ar ôl dau funud, gallwch godi'r pate yn ofalus allan o'r terîn gan ddefnyddio'r leinin papur a'i rhoi ar fwrdd torri.

Cam 18

Gallwch dynnu'r papur gwrthsaim yn ofalus oddi ar y pate ac yna gallwch docio'r pate gan ddefnyddio cyllell finig i gael gwared ar unrhyw ddarnau (brown) sydd wedi colli lliw.

Cam 19

Ar ôl tocio, dylech doddi'r menyn sy'n weddill gyda'r dail o weddill y teim a phupur du wedi'i falu'n fras.

Dylech ddefnyddio brws toes i orchuddio'r pate â haen denau o'r menyn. Mae'r menyn yn atal arwyneb y pate rhag ocsideiddio a cholli lliw eto.

Cam 20

Os yw wedi'i goginio yn unol â'r cyfarwyddiadau a bod popeth wedi'i lanhau'n ofalus i atal gweddill y gegin rhag cael ei halogi, ni fydd y pate'n cynnwys unrhyw campylobacterau.

O ganlyniad, gallwch storio'r pate mewn oergell ar 4°C am hyd at bump diwrnod. Ar ôl pump diwrnod, efallai y bydd yn dechrau dirywio ac felly os oes angen storio'r pate am gyfnodau hirach, argymhellir eich bod chi'n ei rewi. Mae pate sydd wedi'i goginio dan amodau rheoledig mewn Bain Marie i 68°C yn binc y tu mewn ac nid yw'n cynnwys unrhyw facteria *Campylobacter* a all achosi salwch a gludir gan fwyd.



(Cam 14)

Mae'n bwysig gwirio'r tymheredd yng nghanol y pate er mwyn sicrhau ei fod wedi'i goginio'n iawn ac na fydd yn gwneud pobl yn sâl.



(Cam 15)

*Mae pate sy'n cael ei goginio dan amodau rheoledig mewn Bain Marie i 68°C yn binc y tu mewn ac nid yw'n cynnwys unrhyw facteria *Campylobacter* a all achosi salwch a gludir gan fwyd.*