



WWF

RECIPE

CYMRU

2011

## WE SAY...

Some stocks of Dover sole are thought to be over-fished, but the Marine Stewardship Council (MSC) has certified a Dover Sole fishery in Hastings on the South Coast as an environmentally responsible fishery. You can identify MSC-certified products by a white tick on a blue background – if you see this logo you can buy with confidence.



# Fillets of Dover sole with cucumber sauce - Serves 4 (Angela Gray)

## Ingredients

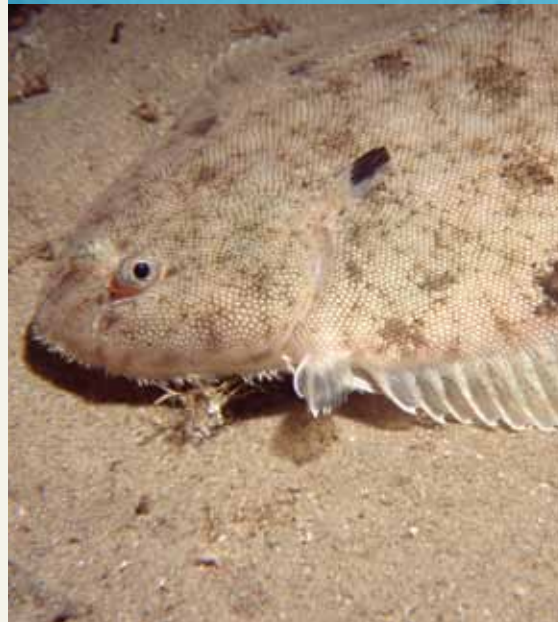
- 4 x 150g Dover sole fillets
- 1 cucumber, peeled and then cut into long ribbons using a speed peeler - leave the core of seeds out
- Sea salt
- 1 tbsp vinegar mixed with 1 tbsp sugar and 1 tsp milled black pepper
- ½ tsp chopped dill
- 50g unsalted butter
- 100ml fish stock or dry white wine
- 1 tbsp wholegrain mustard
- 1 tbsp olive oil
- 1 tbsp crème fraiche
- 1 tsp lemon juice

## Method

- 1 Place the cucumber ribbons in a colander and sprinkle with sea salt, leave to stand for about half an hour. Rinse and then press out as much liquid as possible. Place the cucumber in a bowl and add the vinegar, sugar, black pepper and dill - mix well.
- 2 Melt the butter in a large pan, season the fillets on both sides and gently fry until golden on both sides. Remove from the pan and keep warm. Return the pan to the heat, add the stock or wine, stir in the mustard and then the crème fraiche.
- 3 Add a squeeze of lemon juice, and allow the liquid to bubble into an emulsified sauce.
- 4 Lay the sole on warmed plates, spoon a bundle of the cucumber next to the fish, and then spoon the sauce around. Serve with Pembrokeshire new potatoes and some steamed samphire.

## FACT

In common with other flatfish, a sole's left eye migrates over the top of the head during growth and ends up beside the other.



## Angela Gray



She is one of Welsh television's top chefs. Angela runs a cookery school in Cardiff and tours the world giving cooking demonstrations.



WWF®

RYSÂIT

CYMRU

2011

## MEDD WWF...

Credir bod rhai stocioau o ledod Dover yn cael eu gorbysgota, ond mae'r Cyngor Stiwardiaeth Forol (MSC) wedi ardystio bod pysgodfa lledod Dover yn Hastings ar arfordir de Lloegr yn bysgodfa sy'n amgylcheddol gyfrifol. Gallwch adnabod cynhyrchion sydd wedi'u hardystio gan yr MSC oherwydd bod arnynt dic gwyn ar gefndir glas - os gwelwch y logo hwn gallwch fod yn hyderus wrth eu prynu.



# Ffledau lleden Dover gyda saws ciwcymbr - Digon i 4 (Angela Gray)

## Cynhwysion

- 4 ffledau lleden Dover 150g
- 1 ciwcymbr, wedi'i bilio a'i dorri'n rhubanau hir gyda philiwr cyflym - gan adael y canol â'r hadau allan
- Halen y môr
- 1 llwy fwrdd o finegr wedi'i gymysgu ag 1 llwy fwrdd o siwgr ac 1 llwy de o bupur du wedi'i falu
- ½ llwy de o ddil wedi'i dorri
- 50g o fenyn dihalen
- 100ml o isgell pysgod neu win gwyn sych
- 1 llwy fwrdd o fustard hadau
- 1 llwy fwrdd o olew olewydd
- 1 llwy fwrdd o crème fraîche
- 1 llwy de o sudd lemwn

## Dull

**1** Gosod y rhubanau ciwcymbr mewn colandr, ysgeintio halen môr arnynt a gadael iddynt sefyll am ryw hanner awr. Eu rinsio ac yna gwasgu cymaint o hylif ag sy'n bosibl allan ohonynt. Gosod y ciwcymbr mewn powlen ac ychwanegu'r finegr, y siwgr, y pupur du a'r dil, a'i gymysgu'n dda. Toddi'r menynt mewn padell fawr, sesno'r ffledau ar y ddwy ochr a'u ffrïo'n ysgafn nes eu bod yn euraid ar y ddwy ochr. Eu tynnu o'r badell a'u cadw'n gynnes. Rhoi'r badell yn ôl ar y gwres, ychwanegu'r isgell neu'r gwin, troi'r mwstard i mewn ac yna'r crème fraîche.

**2** Ychwanegu ychydig iawn o sudd lemwn, a gadael i'r hylif ffrwtian nes ei fod yn saws wedi emyslio. Gosod y lleden ar blatiau cynnes, gan ddefnyddio llwy gosod bwndel o'r ciwcymbr wrth ochr y pysgodyn a thaenu'r saws o'u cwmpas. Gweini gyda thatws newydd Sir Benfro a sampier wedi'i stemio.

Fel gyda mathau eraill o ledod, mae llygad chwith y lleden yn symud dros ei phen wrth iddi dyfu nes yn y diwedd mae wrth ochr y llygad arall.

FFAITH



Angela Gray

Angela Gray yw un o'r mwyaf dawnsus o gogyddion teledu Cymru. Mae'n rhedeg ysgol goginio yng Nghaerdydd ac yn teithio'r byd gan roi arddangosiadau coginio.