



Seafood Recipes  
with a Conscience

*A Fabulous fish*



**WWF says:** When buying bass look for MSC certification and also check how it was caught. Similar to mackerel, the most sustainable method of catching bass is handlining. Line-caught fish are more expensive to produce than trawled fish so consumers should be prepared to prove to fishermen that they are prepared to pay for better quality, sustainable catches. **MSC certified fishery:** NESFC Sea Bass (*Dicentrarchus labrax*) **Fact:** The bass has excellent eyesight which it uses to chase prey through the foaming surf. It is a strong swimmer with a large mouth and it will also crash into shoals of sand-eel, gobbling up several with each mouthful.

## Pan-fried line caught sea bass

with tomato and garlic – Serves 4

### Method

Brush the sea bass fillets with the sesame oil, season with a little sea salt. Cover a grill pan with foil and lightly oil. Place the fillets on the foil and preheat the grill on full heat. Grill the fillets through the skin side for about 5 minutes, turn them over, then continue cooking for another 4 minutes.

Meanwhile melt the butter and sauté the shallot, cook for about 5 minutes. Add the ginger and garlic, cook for a minute, then follow with the chilli, tomatoes, passata and wine. Allow the sauce to bubble until slightly thickened. Add the fresh chopped coriander and spoon the sauce into pools on 4 warm serving plates. Place the fillets of bass on top, skin side up.

### Ingredients

- 4 x 175 – 200g fillets of sea bass
- 2tbsp sesame oil
- 25g unsalted butter
- 1 large shallot – peeled and chopped
- 1 small knob ginger – peeled and chopped
- 3 cloves garlic – peeled and chopped
- 1 small chilli – deseeded and chopped fine
- 6 ripe tomatoes – skinned deseeded and chopped
- 1 tbsp tomato passata
- 125ml dry white wine
- 1 tbsp fresh chopped coriander
- 1 small knob of ginger
- 3 cloves of garlic



*“It is so important for us to support the sustainability of fish stocks, that means being a little more adventurous in cooking fish that are perhaps less familiar to us. There are so many delicious ways to enjoy a fishy feast, and it still is one of the fastest and most nutritious foods available to us” says Angela Gray*



Ryseitiau Bwyd Môr – gyda Chydwybod



**Medd WWF:** Wrth brynu ysbinbysg edrychwch am ardstiad yr MSC a hefyd gofynnwch sut gafodd ei ddal. Yn debyg i facrell, y dull mwyaf cynaliadwy o ddal ysbinbysg yw eu dal â lein. Mae pysgod sydd wedi'u dal â lein yn ddrytach i'w cynhyrchu na pysgod sydd wedi'u treillio felly dylai defnyddwyr fod yn barod i brofi i bysgotwyr eu bod yn fodlon talu am bysgod cynaliadwy sydd o ansawdd gwell.

**Pysgodfa wedi'i hardystio gan yr MSC:** Ysbinbysg y môr Pwylgor Pysgodfeydd y Gogledd Ddwyrain (NESFC) (*Dicentrarchus labrax*)

**Ffaith:** Mae gan ysbinbysg olwg anhygoel y mae'n ei ddefnyddio i erlid ysglyfaeth trwy ewyn brig y don. Mae'n nofiwr cryf gyda cheg fawr a bydd hefyd yn hyrddio i mewn i heigiau o lymriaid, gan draflyncu sawl un ohonynt ym mhob cegaid.

## Ysbinbysg y môr a ddaliwyd â lein

o'r badell gyda tomato a garleg – Digon i 4

### Dull

Brawsio'r ffyledau ysbinbysg y môr gyda'r olew sesame a'u sesno ag ychydig o halen y môr. Gorchuddio padell grilio â ffoil a'i iro'n ysgafn ag olew. Gosod y ffyledau ar y ffoil a chynhesu'r gril ar wres llawn. Grilio'r ffyledau trwy ochr y croen am ryw 5 munud, eu troi ac yna dal i'w coginio am 4 munud arall.

Yn y cyfamser toddi'r menyng a ffrïo'r sialôt yn ysgafn, gan ei goginio am ryw 5 munud. Ychwanegu'r sinsir a'r garleg, eu coginio am funud, yna ychwanegu'r chilli, y tomatos, y passata a'r gwin. Gadael i'r saws ffrwtian nes ei fod wedi tewychu ychydig. Ychwanegu'r coriander ffres wedi'i dorri a chan ddefnyddio llwy, rhoi'r saws yn byllau ar 4 plât cynnes. Gosod y ffyledau ysbinbysg ar ben y saws, ag ochr y croen i fyny.



*"Mae mor bwysig i ni gefnogi cynaliadwyedd stociau pysgod. Mae hynny'n golygu bod dipyn bach yn fwy mentrus wrth goginio pysgod sydd efallai'n llai cyfarwydd i ni. Mae yna gymaint o ffyrdd blasus o fwynhau gwledd o bysgod, ac mae'n dal i fod yn un o'r bwydydd cyflymaf a mwyaf maethlon sydd ar gael i ni", medd Angela Gray*

### Cynhwysion

4 ffyled o ysbinbysg y môr 175 – 200g

2 lwy fwrdd o olew sesame

25g o fenyng dihalen

1 sialôt mawr – wedi'i bilio a'i dorri

1 cnepyn bach o sinsir – wedi'i bilio a'i dorri

3 clof o arleg – wedi'u pillio a'u torri

1 chilli bach – wedi tynnu'r hadau a'i dorri'n fân

6 tomato aeddfed – wedi tynnu'r croen a'r hadau a'u torri

1 llwy fwrdd o 'passata' tomato

125ml o win gwyn sych

1 llwy fwrdd o goriander ffres wedi'i dorri



Seafood Recipes  
with a Conscience

A fabulous fish



**WWF says:** 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.

**MSC certified fishery:** Hastings Fleet Dover Sole Fishery (*Solea solea*)

**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.

## Fillets of dover sole

with cucumber sauce – Serves 4

### Method

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.

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.

Add a squeeze of lemon juice, and allow the liquid to bubble into an emulsified sauce. 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.



*"It is so important for us to support the sustainability of fish stocks, that means being a little more adventurous in cooking fish that are perhaps less familiar to us. There are so many delicious ways to enjoy a fishy feast, and it still is one of the fastest and most nutritious foods available to us" says 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

1tbsp wholegrain mustard

1tbsp olive oil

1tbsp crème fraiche

1tsp lemon juice



# Pysgod Penigamp

Ryseitiau Bwyd Môr – gyda Chydwybod



**Medd WWF:** Credir bod rhai stociau 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 pysgodfa 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.

**Pysgodfa wedi'i hardystio gan yr MSC:** Pysgodfa Lledod Dover Ffilyd Hastings (*Solea solea*)

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

## Ffiledau lleden dover

gyda saws ciwcymbr – Digon i 4

### Dull

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 ffiledau 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.

Ychwanegu ychydig iawn o sudd lemwn, a gadael i'r hylif ffrwtian nes ei fod yn saws wedi emylsio. 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.



*"Mae mor bwysig i ni gefnogi cynaliadwyedd stociau pysgod. Mae hynny'n golygu bod dipyn bach yn fwy mentrus wrth goginio pysgod sydd efallai'n llai cyfarwydd i ni. Mae yna gymaint o ffyrdd blasus o fwynhau gwledd o bysgod, ac mae'n dal i fod yn un o'r bwydydd cyflymaf a mwyaf maethlon sydd ar gael i ni", medd Angela Gray*

## Cynhwysion

4 ffiled 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 fwstard hadau

1 llwy fwrdd o olew olewydd

1 llwy fwrdd o crème fraîche

1 llwy de o sudd lemwn



Seafood Recipes  
with a Conscience



**WWF says:** Herring is a good example of a fish stock which recovered after a collapse in the stock led to an outright ban on fishing during the 1970s. Following the implementation of a strict management system, herring stocks recovered so it's worth retrying this old favourite which once constituted an important part of our diet. MSC certified herring is available.

**MSC certified fishery:** Thames Blackwater Herring Drift-Net Fishery / PFA North Sea Herring (*Clupea harengus*) **Fact:** Herring has been a known staple food source since 3000 B.C. There are numerous ways to serve the fish and many regional recipes: eaten raw, fermented, pickled, or cured by other techniques. The term 'kippers' refers to herring that is split, dressed, salted and smoked.

## Baked mackerel or herring fillets

with peppers and olives – Serves 4

**Method** Preheat the oven to gas 6/200°C/400°F

Place the peppers in the base of a large oven dish, or use a roasting tin lined with parchment. Thinly slice the fennel and place on top, add the onions, drizzle with about 2 tablespoons of olive oil. Season well with salt, pepper and add a teaspoon of sugar. Mix together with your hands. Push the pieces of garlic, the thyme, bay and olives into the vegetables. Pour in the wine and then open roast in the oven for 30 minutes, stirring half way to promote even cooking.

Add the lemon and capers and mix in. Cook for another 10 minutes. Remove from the oven then lay the mackerel fillets on top, drizzle with olive oil and season with sea salt and black pepper. Roast for 15 minutes until golden on top. Finish with chopped parsley and lemon wedges. Serve with green salad and crusty bread.



*"It is so important for us to support the sustainability of fish stocks, that means being a little more adventurous in cooking fish that are perhaps less familiar to us. There are so many delicious ways to enjoy a fishy feast, and it still is one of the fastest and most nutritious foods available to us" says Angela Gray*

### Ingredients

- 4 red peppers, cut into quarters and deseeded
- 1 bulb of fennel, base and outer coarse leaves removed (use in a fish stock!)
- 2 red onions, peeled and thinly sliced

Olive oil

Sea salt and freshly ground black pepper

Sugar

- 2 fat cloves of garlic, peeled and sliced
- 6 sprigs of thyme
- 2 bay leaves
- 12 black olives

- 175ml white wine
- 1 preserved lemon, rind peeled off and chopped – discard the rest
- 1 tbsp capers
- 4 mackerel or herring filleted, pin bones removed
- Chopped parsley
- Lemon wedges



# Pysgod Penigamp

Ryseitiau Bwyd Môr – gyda Chydwybod



**Medd WWF:** Mae pennog yn enghraifft dda o stoc pysgod a ymadferodd ar ôl i fethiant y stoc arwain at waharddiad llwyr ar bysgota yn ystod y 1970au. Ar ôl gweithredu system reoli gaeth, ymadferodd stociau penwaig, felly mae'n werth rhoi cynnig ar yr hen ffefryn hwn, a fu unwaith yn rhan bwysig o'n diet. Mae pennog wedi'i ardystio gan yr MSC ar gael.

**Pysgodfa wedi'i hardystio gan yr MSC:** Pysgodfa Rhwydi Drifft Penwaig Tafwys-Blackwater / Penwaig Môr y Gogledd PFA (*Clupea harengus*)

**Ffaith:** Gwyddys bod pennog yn un o brif ffwydydd pobl ers 3000 B.C. Mae nifer fawr o ffyrdd i weini'r pysgodyn a llawer o ryseitiau rhanbarthol: caiff ei ffwyta'n amrwd, wedi'i fragu, wedi'i biclo neu wedi'i drin gyda thechnegau eraill. Mae'r term 'pennog coch' neu 'ciper' yn cyfeirio at bennog sydd wedi'i hollti, ei drin, ei halltu a'i gochi.

## Ffiledau macrell neu bennog wedi'u pobi

gyda phuprynnau ac olifau – Digion i 4

**Dull** Cynhesu'r ffwrn i farc nwy 6/200°C/400°F

Gosod y puprynnau ar waelod dysgl ffwrn fawr, neu ddefnyddio tun rhostio wedi'i leinio â memwrn pobi. Sleisio'r ffenigl yn dafellau tenau a'u rhoi ar eu pen, ychwanegu'r winwns, ac ysgeintio rhyw 2 lwy fwrdd o olew olewydd drostynt. Eu sesno'n dda â halen a phupur ac ychwanegu llwy de o siwgr. Cymysgu'r cyfan gyda'i gilydd â'ch dwylo. Gwthio'r darnau o arlleg, y teim, y llawryf a'r olifau i'r llysiâu. Arllwys y gwin i mewn ac yna rhostio'n agored yn y ffwrn am 30 munud, gan eu troi hanner ffordd trwodd fel eu bod i gyd yn coginio'r un faint. Ychwanegu'r lemwn a'r caprau a'u cymysgu i mewn. Eu coginio am 10 munud arall. Eu tynnu o'r ffwrn a gosod y ffiledau macrell ar eu pen, ysgeintio olew olewydd drostynt a'u sesno â halen y môr a phupur du. Eu rhostio am 15 munud nes eu bod yn euraid ar eu pen. Addurno â phersli wedi'i dorri a lletemau lemwn. Eu gweini gyda salad gwyrdd a bara crystiog.



*"Mae mor bwysig i ni gefnogi cynaliadwyedd stociau pysgod. Mae hynny'n golygu bod dipyn bach yn fwy mentrus wrth goginio pysgod sydd efallai'n llai cyfarwydd i ni. Mae yna gymaint o ffyrdd blasus o fwynhau gwledd o bysgod, ac mae'n dal i fod yn un o'r bwydydd cyflymaf a mwyaf maethlon sydd ar gael i ni", medd Angela Gray*

### Cynhwysion

- |   |   |
|---|---|
| 4 pupryn coch, wedi'u torri'n chwarteri a thynnu'r hadau  | 6 sbrigyn o deim<br>2 ddeilen llawryf<br>12 olif du<br>175ml o win gwyn                   |
| 1 bwlb o ffenigl, a'r bonyn a'r dail allanol garw wedi'u tynnu (eu defnyddio mewn isgell pysgod!) | 1 lemwn cyffeithiedig, â'r wyneb croen wedi'i bilio a'i dorri – taflu'r gweddill          |
| 2 winwnsyn coch, wedi'u pillio a'u sleisio'n dafellau tenau                                       | 1 llwy fwrdd o gaprau<br>4 macrell neu bennog wedi'u ffiledu, a'r esgyrn pin wedi'u tynnu |
| Olew olewydd  | Persli wedi'i dorri   |
| Halen môr a phupur du newydd ei falu  | Lletemau lemwn  |
| Siwgr   |   |
| 2 glof tew o arlleg, wedi'u pillio a'u sleisio  |   |



Seafood Recipes  
with a Conscience

*A Fabulous Fish*



**WWF says:** Pollock makes a great, sustainable alternative to cod in recipes as the fish texture is similar. MSC pollock fillets are available in UK supermarkets – just look for the MSC logo on the packaging.

**MSC certified fishery:** Alaska Pollock (*Theragra chalcogramma*) **Fact:** In the Alaska Pollock fishery, thousands of square miles are closed to trawling to protect sea lion breeding colonies.

## Alaskan Pollock

and Burry Inlet Cockles – Serves 2

### Method

In a bowl, mix the laverbread, oats and the orange zest and juice. Heat the oil in a frying pan and cook a handful of this mixture, creating the shape of a small patty. Heat up the steamer. Sprinkle some salt and pepper over the pollock. Place it in the steamer with the samphire and the cockles. Cover and steam for 5 – 6 minutes.

In a frying pan, melt half an ounce of butter and soften the shallots. Add the stock and the white wine and reduce the liquid a little. Finally, add the cream and the parsley and reduce again before adding half an ounce of butter to the sauce and mixing well. Remove the cockles from their shells. Serve the fish on top of the laverbread patty. Dot the sauce around the plate with a few cockles and tomatoes and serve immediately.

### Ingredients

200g of pollock  
200g of Penclawdd cockles – in their shells  
100g of samphire (sea fennel)  
200g of Penclawdd laverbread  
6 shallots – finely chopped  
Zest of half an orange  
Juice of half an orange  
A handful of oats  
A handful of fresh Flat Leaf parsley  
A glass of white 'Alsace' wine  
Half a pint of fish stock  
50ml of whipping cream  
1 ounce of butter  
1 tomato – chopped into small cubes  
Olive oil



*Sustainable Fabulous Fish Recipes supplied by Welsh Celebrity Chef Dudley Newbery, Star of S4C's cookery show Casa Dudley.*



# Pysgod Penigamp

Ryseitiau Bwyd Môr – gyda Chydwybod



**Medd WWF:** Mae morleisiaid yn ddewis gwyth, cynaliadwy yn lle penfras mewn ryseitiau gan fod ansawdd y pysgod yn debyg. Mae ffledau morlas MSC ar gael mewn archfarchnadoedd yn y DU – chwiliwch am logo'r MSC ar y pecyn. **Pysgodfa wedi'i hardystio gan yr MSC:** Morlas Alasga (*Theragra chalcogramma*) **Ffaith:** Ym mhysgodfa Morlas Alasga, mae miloedd o filltiroedd sgwâr ar gau i longau treillio er mwyn diogelu heidiau o forewod sy'n bridio.

## Morlas Alasga

a Chocos Cilfach Porth Tywyn – Digion i 2

### Dull

Mewn powlen cymysgu'r bara lawr, ceirch, wyneb croen a sudd yr oren. Cynhesu'r olew mewn padell ffrio a choginio llond llaw o'r cymysgedd hwn gan greu siâp cacen fach. Cynhesu'r badell stemio. Ysgeintio rhywfaint o halen a phupur dros y morlas. Rhowch ef yn y badell stemio gyda'r sampier a'r cocos. Rhoi caead arno a'i stemio am 5 – 6 munud.

Mewn padell ffrio, toddi hanner owns o fenyn a meddalau'r sialôts. Ychwanegu'r isgell a'r gwin gwyn a lleihau'r hylif ychydig. Yn olaf, ychwanegu'r hufen a'r persli a'i leihau eto cyn ychwanegu hanner owns o fenyn i'r saws a'i gymysgu'n dda. Tynnu'r cocos o'u cregyn. Gweini'r pysgodyn ar ben y gacen o fara lawr. Rhoi dotiau o'r saws o gwmpas y plât ynghyd ag ychydig o gocos a thomatos a'i weini ar unwaith.



*Ryseitiau Pysgod Penigamp Cynaliadwy gan y cogydd enwog o Gymru Dudley Newbery, seren rhaglen goginio S4C Casa Dudley.*

### Cynhwysion

200g o forlas Alasga  
100g o gocos Penclawdd – yn eu cregyn  
100g o sampier (ffenigl y môr)  
200g o fara lawr Penclawdd  
6 o sialôts – wedi'u torri'n fân  
Wyneb croen hanner oren  
Sudd hanner oren  
Llond llaw o geirch  
Llond llaw o bersli deilen fflat ffres  
Gwydraid o win gwyn Alsace  
Hanner peint o isgell (stoc) pysgod  
50ml o hufen curo  
1 owns o fenyn  
1 tomato – wedi'i dorri'n giwbiau bach  
Olew olewydd



Seafood Recipes  
with a Conscience



**WWF says:** Always check for MSC certification when buying salmon. Salmon stocks around the world are currently under pressure so by buying from a certified source you ensure that you aren't contributing to the problem. **MSC certified fishery:** Alaska salmon. Five salmon species have been certified: sockeye (*Oncorhynchus nerka*), chum (*Oncorhynchus keta*), chinook (*Oncorhynchus tshawytscha*), coho (*Oncorhynchus kisutch*) pink (*Oncorhynchus gorbuscha*) **Fact:** When we speak of "salmon" we are referring to either Atlantic salmon or Pacific salmon. There are six species of Pacific salmon, but only one species of Atlantic salmon. In autumn, Atlantic salmon return from their long voyage at sea to spawn in the river of their birth. Scientists still don't know how these fish manage to find the exact river where they were given birth.

## Alaskan salmon

with herb crust – Serves 4

### Method

Heat the oil in a frying pan and cook the onions, garlic, sage and rosemary until soft and then leave to cool. In a large bowl, mix the prawns, lemon, breadcrumbs and salt and pepper before adding the onion mixture.

Grease a baking tin and place the salmon (skin side down) on the tin. Divide the mixture between the salmon pieces, covering the salmon with the crust. Bake in a pre-heated oven at 180°C / Gas Mark 4 for 10 minutes or until cooked.

### The sauce

Heat the oil in a pan and cook the garlic, onion and mushrooms until soft and light brown in colour. Add the wine and reduce the liquid by half, before adding the stock and mustard seeds and cooking for about 2 minutes. Before serving, add the tomatoes and the chopped parsley.



*Sustainable Fabulous Fish Recipes supplied by Welsh Celebrity Chef Dudley Newbery, Star of S4C's cookery show Casa Dudley.*

### Ingredients

4 fillets of salmon, cleaned and de-boned  
2 tablespoons of olive oil  
1 onion, finely chopped  
1 clove of garlic, finely chopped  
16 sage leaves, finely chopped  
1 teaspoon of fresh rosemary  
50g prawns  
Lemon zest and juice of half a lemon  
Two handfuls of breadcrumbs  
Salt and pepper

### Sauce

1 tablespoon of olive oil  
Half an onion, finely chopped  
1 clove of garlic, finely chopped  
6 button mushrooms, finely sliced  
100ml of white wine  
100ml of fish stock  
1 teaspoons of mustard seeds  
2 tomatoes, deskinning, deseeded and chopped  
1 tablespoon of fresh, chopped parsley  
3 leeks, halved and then halved lengthways  
50g of butter  
50ml of vegetable stock





Ryseitiau Bwyd Môr – gyda Chydwybod

**Medd WWF:** Chwiliwch am ardystiad gan yr MSC bob amser wrth brynu eog. Mae stociau eog o gwmpas y byd o dan bwysau ar hyn o bryd, felly trwy brynu o ffynhonnell a ardystiwyd gallwch sicrhau nad ydych yn cyfrannu at y broblem. **Pysgodfa wedi'i hardystio gan yr MSC:** eog Alasga. Mae pum rhywogaeth o eog wedi cael eu hardystio: Eog coch (*Oncorhynchus nerka*), Eog ceta (*Oncorhynchus keta*) Eog y Môr Tawel (*Oncorhynchus tshawytscha*), Eog cochlyd (*Oncorhynchus kisutch*), Eog cefngrwm (*Oncorhynchus gorbuscha*) **Ffaith:** Pan fyddwn yn sôn am "eog" rydym yn cyfeirio naill ai at eog yr Iwerydd neu eog y Môr Tawel. Mae yna chwe rhywogaeth o eog y Môr Tawel ond dim ond un rhywogaeth o eog yr Iwerydd. Yn yr hydref mae eog yr Iwerydd yn dychwelyd o'i daith hir yn y môr i silio yn yr afon lle cafodd ei eni. Nid yw gwyddonwyr yn gwybod hyd heddiw sut y mae'r pysgod hyn yn llwyddo i ddod o hyd i'r union afon lle cawsant eu geni.

## Eog Alasga

gyda chrwst perlysiâu – Digion i 4

### Dull

Cynhesu'r olew mewn padell ffrio a choginio'r winwns, y garleg, y saets a'r rhosmari nes eu bod yn feddal ac yna eu gadael i oeri. Mewn powlen fawr, cymysgu'r corgimychiaid, y lemwn, y briwsion bara a'r halen a'r pupur cyn ychwanegu'r cymysgedd winwns. Iro tun pobi a gosod yr eog (â'i groen i lawr) ar y tun. Rhannu'r cymysgedd rhwng y darnau o eog, gan orchuddio'r eog â'r crwst. Ei bobi mewn ffwrn wedi cynhesu i wres o 180°C / Marc Nwy 4 am 10 munud neu nes ei fod wedi'i goginio.

### Y saws

Cynhesu'r olew mewn padell a choginio'r garleg, y winwns a'r madarch nes eu bod yn feddal ac yn frown golau eu lliw. Ychwanegu'r gwin a lleihau'r hylif i'w hanner, cyn ychwanegu'r isgell a'r hadau mwstard a'i goginio am ryw 2 funud. Cyn gweini, ychwanegu'r tomatos a'r persli wedi'i dorri.



Ryseitiau Pysgod Penigamp Cynaliadwy gan y cogydd enwog o Gymru Dudley Newbery, seren rhaglen goginio S4C Casa Dudley.

### Cynhwysion

- 4 ffled o eog, wedi'u glanhau a'r esgyrn wedi eu tynnu
- 2 lwy fwrdd o olew olewydd
- 1 winwnsyn, wedi'i dorri'n fân
- 1 clof o arleg, wedi'i dorri'n fân
- 16 o ddail saets, wedi'u torri'n fân
- 1 llwy de o rosmari ffres
- 50g o gorgimychiaid
- Wyneb croen lemwn a sudd hanner lemwn
- 2 lond llaw o friwsion bara
- Halén a phupur

### Y saws

- 1 llwy fwrdd o olew olewydd
- ½ winwnsyn, wedi'i dorri'n fân
- 1 clof o arleg, wedi'i dorri'n fân
- 6 o fadarch bach (botwm), wedi'u sleisio'n fân
- 100ml o win gwyn
- 100ml o isgell pysgod
- 1 llwy de o hadau mwstard
- 2 domato, wedi tynnu'r croen a'r hadau ac wedi'u torri
- 1 llwy fwrdd o bersli ffres wedi'i dorri
- 3 cenhinen, wedi'u haneru ac yna eu torri'n eu hanner ar eu hyd
- 50g o fenyn
- 50ml o isgell llysiau





Seafood Recipes  
with a Conscience

# Fabulous Fish



**WWF says:** Always check where your lobster comes from and how it is caught. Local lobsters are caught in pots and are regulated in terms of landing size – this means that only lobsters which are large enough are being caught. When buying or eating lobster check for a 'v-notch'. Fishermen mark female lobsters carrying eggs with a small triangular notch. These females are returned to sea to ensure they spawn – this 'v-notch' disappears during the following moult. Do not buy lobsters that have been marked in this way and make sure that you complain if you are served them when eating out. **MSC certified fishery:** Western Australian Rock Lobster (*Panulirus cygnus*) **Fact:** European Lobsters take five years to reach a saleable size of just over a pound. Lobsters straight from the sea are dark blue in colour, the shell turns red during cooking.

## Anglesey Lobster

Serves 2

### Method

Pour the fish stock and wine into a saucepan. Roll up the fish fillets and place in the liquid. Place over a moderate heat and poach for 8 minutes. Gently lift out the fish and put on a plate and keep warm while you prepare the sauce. Boil the remaining liquid to reduce to half the original quantity, add the cream and cook for a few minutes. Mix the flour and butter together to make a beurre manie and gradually whisk this into the sauce until it is slightly thickened.

Cook for a few minutes before adding the halved grapes and chopped parsley. Add salt and pepper and pour the sauce over the fish before garnishing with a few grapes. Serve with mashed potatoes.

### Ingredients

Anglesey lobster (1 – 1½ pounds)  
Zest of 1 lemon  
Juice of ½ orange  
Zest of 1 orange  
Juice of ½ lime  
Zest of 1 lime  
Olive oil  
Anglesey oak smoked salt  
Black pepper



*Sustainable Fabulous Fish Recipes supplied by Welsh Celebrity Chef Dudley Newbery, Star of S4C's cookery show Casa Dudley.*



Ryseitiau Bwyd Môr – gyda Chydwybod

**Medd WWF:** Caiff cimychiaid lleol eu dal mewn cewyll a chânt eu rheoleiddio o ran eu maint glanio – mae hyn yn golygu mai dim ond cimychiaid sy'n ddigon mawr sy'n cael eu dal. Wrth brynu neu fwyta cimwch, edrychwch am ricyn siâp v. Mae pysgotwyr yn marcio cimychiaid benyw sy'n cario wyau â rhicyn bach siâp triongl. Caiff y benywod hyn eu rhoi'n ôl yn y môr i sicrhau eu bod yn silio – mae'r rhicyn siâp v yn diflannu y tro nesaf y byddant yn bwrw eu cragen. Peidiwch â phrynu cimychiaid sydd wedi'u marcio fel hyn a gwnewch yn siŵr eich bod yn cwyno os cânt eu gweini i chi pan fyddwch yn cael pryd mewn bwyty. **Pysgodfa: wedi'i hardystio gan yr MSC:** Cimwch y Graig Gorllewin Awstralia **Ffaith:** Mae cimychiaid yn cymryd pum mlynedd i gyrraedd maint pan ellir eu gwerthu, sef ychydig dros bwys. Mae cimychiaid sydd newydd ddod o'r môr yn las tywyll. Mae'r gragen yn troi'n goch wrth iddynt gael eu coginio.

## Cimwch môn

### Digon i 2

#### Dull

Berwi'r cimwch mewn sosban llawn dŷr am 10 – 15 munud.

Ei adael i oeri mewn padell o ddŷr oer.

Wedi iddo oeri, tynnu'r cig o'r crafangau a'i ychwanegu at y cig yn y corff.

Brwsio ychydig o olew olewydd a phupur du a'i goginio ar y barbeciw am 5 – 8 munud.

Mewn powlen, cymysgu wyneb croen yr oren, y lemwn a'r leim gyda sudd yr oren a'r leim ac ychydig o halen a phupur du.

Ar ôl i'r cimwch gael ei goginio, ychwanegu pinsied o halen mwg derw a llond llwy o'r sudd a'i weini ar unwaith.

### Cynhwysion

Cimwch Môn (1 – 1½ pwys)

Wyneb croen 1 lemwn

Sudd ½ Oren

Wyneb croen 1 oren

Sudd ½ Leim

Wyneb croen 1 leim

Olew olewydd

Halen Môn 'Mwg Derw'

Pupur Du



*Ryseitiau Pysgod Penigamp Cynaliadwy gan y cogydd enwog o Gymru  
Dudley Newbery, seren rhaglen goginio S4C Casa Dudley.*





Seafood Recipes  
with a Conscience



**WWF says:** When buying mackerel, check how it has been caught. Handling of mackerel means that the fishermen can be a lot more selective of the fish that they catch and it reduces by-catch of other unwanted fish and young fish. Consumer demand for handlined mackerel can ensure fishermen receive a fair price for this more expensive but much more sustainable practice. **MSC certified fishery:** South West Mackerel Handline Fishery (*Scomber scombrus*) **Fact:** Mackerel and other oily fish are among the most readily available sources of Omega 3 fatty acids, thought to be essential to maintain a healthy heart. Health experts recommend eating at least one serving of oily fish, such as mackerel, each week.

## Pembrokeshire potato and mackerel salad

Serves 2

### Method

Boil the potatoes for 20 minutes, mash a little with a fork and place in a large bowl.

Add the butter, pepper and herbs and mix well.

Tear the mackerel into pieces and add the to the potatoes.

Squeeze the lemon juice over the salad and serve on a plate in the shape of a tower or in salad bowls and decorate with a few sprigs of chives.

### Ingredients

6 – 8 new potatoes (medium size)

12g butter

Pinch of black pepper

Bunch of parsley – finely chopped

Bunch of chives – finely chopped

2 fillet smoked mackerel – remove skin

1 x lemon juice

Decorate with a few sprigs of Chives



*Sustainable Fabulous Fish Recipes supplied by Welsh Celebrity Chef Dudley Newbery, Star of S4C's cookery show Casa Dudley.*





Ryseitiau Bwyd Môr – gyda Chydwybod



**Medd WWF:** Wrth brynu macrell, gofynnwch sut gafodd ei ddal. Mae dal mecryll â lein yn golygu y gall y pysgotwyr fod yn fwy detholus o lawer o ran y pysgod maent yn eu dal ac mae'n lleihau sgil-ddalfeydd o bysgod dielsiau eraill a physgod ifanc. Gall galw gan ddefnyddwyr am fecryll wedi'u dal â lein sicrhau bod pysgotwyr yn cael pris teg am yr arfer hwn sy'n ddrytach ond yn fwy cynaliadwy o lawer. **Pysgodfa wedi'i hardystio gan yr MSC:** Pysgodfa Dal Mecryll â lein y De Orllewin (*Scomber scombrus*) **Ffaith:** Mae mecryll a physgod olewog eraill ymhlith y ffynonellau hawsaf eu cael o asidau brasterog Omega 3, y credir eu bod yn hanfodol i gadw'r galon yn iach. Mae arbenigwyr ar iechyd yn argymhell bwyta o leiaf un platiad o bysgod olewog, megis macrell, bob wythnos.

## Salad macrell a thatws sir benfro

Digon i 2

### Dull

Berwi'r tatws am 20 munud, yna eu stwsio ychydig gyda fforc a'u gosod mewn powlen fawr.

Ychwanegu'r menynd, y pupur a'r perlysiâu a'u cymysgu'n dda.

Rhwygo'r mecryll yn ddarnau a'u hychwanegu i'r tatws.

Gwasgu sudd y lemwn dros y salad a'i weini ar blât ar siâp tŷr neu mewn powlenni salad a'i addurno ag ychydig o sbrigiau o gennin syfi.

### Cynhwysion

6 – 8 taten newydd (maint canolig)

12g o fenyn

Pinsied o bupur du

Dyrnaid o bersli – wedi'i dorri'n fân

Dyrnaid o gennin syfi – wedi'u torri'n fân

2 filled mecryll wedi'u cochi – tynnu'r croen

1 x sudd lemwn

Ychydig o sbrigiau o gennin syfi fel addurn



Ryseitiau Pysgod Penigamp Cynaliadwy gan y cogydd enwog o Gymru Dudley Newbery, seren rhaglen goginio S4C Casa Dudley.





Seafood Recipes  
with a Conscience

*Fabulous fish*



**WWF says:** This is a good way to update a traditional dish. Pollock makes a great, sustainable alternative to cod in recipes as the fish texture is similar. MSC pollock fillets are available in UK supermarkets – just look for the MSC logo on the packaging. **MSC certified fishery:** Alaska Pollock (*Theragra chalcogramma*) **Fact:** In the Alaska Pollock fishery, thousands of square miles are closed to trawling to protect sea lion breeding colonies.

## Beer battered pollock and chips – Serves 2

### Method

Mix into a bowl the bread flour, corn flour, yeast, sugar, pepper and salt and gradually add the heineken and sparkling water whisking continuously until you have a smooth consistency. Whisk the mustard, salt, pepper, and egg yolk in a bowl then slowly pour the oil on to the egg whisking well keep adding all the oil, you will need to add a little water to the mayonnaise as it may get to thick and split. Then the rest of the ingredients. Peel the potatoes and then cut into 1cm square batons the length of the potato so they are all the same size, wash the starch off the potato very well then place into the steamer and steam for twelve minutes, remove from the steamer then plunge them into the oil at 145°C to blanch them for 4 – 5 min then drain. Heat the oil back up to 170°C, then plunge them back into the oil till they are golden brown approx 4 – 5 minutes then season with sea salt. Place the fish into the batter, and then fry at 170°C, serve with the chips.



*Sustainable Fabulous Fish Recipes supplied by Michelinstarred Chef Tom Aikens. Tom owns three award winning restaurants in London and has a strong environmental conscience having recently opened an eco friendly fish and chip shop in Chelsea.*

### Ingredients

#### For the fish

Pollock

#### Fish and chip batter

570g high gluten  
bread flour T55  
115g corn flour  
28g sugar  
16g salt  
0.5 tsp white pepper  
600ml Heineken  
600ml sparkling water  
50g yeast

#### Tartar sauce

4 egg yolks 60g  
0.75g milled black pepper  
10g English mustard  
8g lemon juice  
15g white wine vinegar  
750ml vegetable oil  
2 tbsp water  
5g salt  
75g chopped gherkins  
75g chopped capers  
10g chopped parsley  
75g chopped shallots



# Pysgod Penigamp

Ryseitiau Bwyd Môr – gyda Chydwybod



**Medd WWF:** Mae hon yn ffordd dda i ddiweddarau saig draddodiadol. Mae morleisiaid yn ddewis gwych, cynaliadwy yn lle penfras mewn ryseitiau gan fod ansawdd y pysgod yn debyg. Mae ffledau morlas MSC ar gael mewn archfarchnadoedd yn y DU – chwiliwch am logo'r MSC ar y pecyn. **Pysgodfa wedi'i hardystio gan yr MSC:** Morlas Alasga (*Theragra chalcogramma*)

**Ffaith:** Ym mhysgodfa Morlas Alasga, mae miloedd o filltiroedd sgwâr ar gau i longau treillio er mwyn diogelu heidiau o forewod sy'n bridio.

## Morlas mewn cytew cwrw

a sglodion – Digon i 2

### Dull

Ar gyfer ysbinbysg y môr rhoi'r ffledau ar hambwrdd pobi wedi'u lapio mewn ffoil. Ychwanegu'r teim, wyneb croen y lemwn, y dail llawryf, y garleg, y sesnin a'r olew olewydd a'u rhoi yn y ffwrn ar farc nwy 6 a'u rhostio am 10 munud. Chwisgo'r mwstard, yr halen, y pupur a melyn yr wyau mewn powlen, yna arllwys yr olew yn araf ar ben yr yr, gan ei chwisgo'n dda wrth ychwanegu'r olew i gyd. Bydd angen i chi ychwanegu ychydig o ddy 'r i'r mayonnaise oherwydd efallai y bydd yn tewychu gormod ac yn gwahanu. Yna gweddiill y cynhwysion. Pilio'r tatws ac yna eu torri'n sglodion 1cm sgwâr a hyd y daten fel eu bod i gyd yr un maint. Golchi'r startsh oddi ar y tatws yn dda iawn yna eu rhoi yn y badell stemio a'u stemio am ddeuddeng munud. Eu tynnu o'r stemar yna eu rhoi'n sydyn i mewn i'r olew ar 145°C i'w blansio am 4 – 5 munud yna eu draenio. Cynhesu'r olew i fyny i 170C, yna eu rhoi'n sydyn yn ôl yn yr olew nes eu bod yn frown euraid, rhyw 4 – 5 munud, yna eu sesno â halen y môr. Rhowch y pysgodyn yn y cytew ac yna ei ffrio ar 170C a'i weini gyda'r sglodion.



*Ryseitiau Pysgod Penigamp Cynaliadwy gan y cogydd Tom Aikens. Mae Tom wedi ennill sêr Michelin ac yn berchen ar dri bwyty arobryn yn Llundain. Mae ganddo gydwybod gref am yr amgylchedd ac yn ddiweddar mae wedi agor siop pysgod a sglodion ecogyfeillgar yn Chelsea.*

### Cynhwysion

Ar gyfer y pysgodyn  
Morlas

### Cytew pysgod a sglodion

570g o flawd â llawer o glwten T55  
115g o flawd corn  
28g o siwgr  
16g o halen  
0.5 llwy de o bupur gwyn  
600ml o Heineken  
600ml o ddyr pefriog  
50g o furum

### Saws Tartar

Melyn 4 wy 60gr  
0.75g o bupur du wedi'i falu  
10g o fwstard Seisnig  
8g o sudd lemwn  
15g o finegr gwin gwyn  
750ml o olew llysiâu  
2 lwy fwrdd o ddyr  
5g o halen  
75g o gercynau wedi'u torri  
75g o gaprau wedi'u torri  
10g o bersli wedi'i dorri  
75g o sialôts wedi'u torri





Seafood Recipes  
with a Conscience



**WWF says:** When buying bass look for MSC certification and also check how it was caught. Similar to mackerel, the most sustainable method of catching bass is handlining. Line-caught fish are more expensive to produce than trawled fish so consumers should be prepared to prove to fishermen that they are prepared to pay for better quality, sustainable catches. **MSC certified fishery:** NESFC Sea Bass (*Dicentrarchus labrax*) **Fact:** The bass has excellent eye-sight which it uses to chase prey through the foaming surf. It is a strong swimmer with a large mouth and it will also crash into shoals of sand-eel, gobbling up several with each mouthful.

## Roast fillet of line caught sea bass

with balsamic red onions, tomato and shallot sauce – Serves 2

### Method

Saute the onions in the oil on a medium heat and cook for 5 – 10 minutes with the salt, herbs de provence, thyme, garlic, then add the sugar and vinegar stir well then cover with a lid and cook for 30 minutes till all the liquid has evaporated and is syrupy add the basil and leave to cool.

Heat a pan on a medium heat add the olive oil and the onion, shallot, garlic, thyme salt and pepper and cook for 3 – 4 minutes until a little translucent but no colour at all then add the white wine and reduce till it has almost all gone.

For the Sea Bass place the fillets onto a baking tray wrapped in foil. Add the thyme, lemon zest, bay leaves, garlic, seasoning and olive oil and put into the oven gas mark 6 and roast for 10 minutes.



*Sustainable Fabulous Fish Recipes supplied by Michelinstarred Chef Tom Aikens. Tom owns three award winning restaurants in London and has a strong environmental conscience having recently opened an eco friendly fish and chip shop in Chelsea.*

### Ingredients

#### For the bass fillets

24 thyme sprigs  
Zest 1 lemon  
taken off with a peeler  
4 bay leaves cut in half  
8 garlic cloves crushed  
100ml olive oil  
Salt and pepper

#### Balsamic red onions

400g sliced red onions  
1500ml balsamic vinegar  
600ml olive oil  
300g brown sugar  
20g chopped thyme  
20g salt  
10g herb's de Provence  
200g basil leaf  
40g cloves garlic sliced

#### Tomato and shallot sauce

6 kilo cherry tomatoes, halved  
1200g onions finely chopped  
800g large shallots  
finely chopped  
1200 ml white wine  
600ml olive oil  
60g sea salt  
10g milled pepper  
12g chopped fresh thyme  
100g sugar  
80g cloves garlic finely chopped  
200g tomato paste  
15g white wine vinegar  
750ml vegetable oil  
2 tbsp water  
5g salt  
75g chopped gherkins  
75g chopped capers  
10g chopped parsley  
75g chopped shallots



# Pysgod Penigamp

Ryseitiau Bwyd Môr – gyda Chydwybod



**Medd WWF:** Wrth brynu ysbinbysg edrychwch am ardystiad yr MSC a hefyd gofynnwch sut gafodd ei ddal. Yn debyg i facrell, y dull mwyaf cynaliadwy o ddal ysbinbysg yw eu dal â lein. Mae pysgod sydd wedi'u dal â lein yn ddrytach i'w cynhyrchu na pysgod sydd wedi'u treillio felly dylai defnyddwyr fod yn barod i brofi i bysgotwyr eu bod yn fodlon talu am bysgod cynaliadwy sydd o ansawdd gwell. **Pysgodfa wedi'i hardystio gan yr MSC:** Ysbinbysg y môr Pwylgwr Pysgodfeydd y Gogledd Ddwyrain (NESFC) (*Dicentrarchus labrax*) **Ffaith:** Mae gan ysbinbysg olwg anhygoel y mae'n ei ddefnyddio i erlid ysglyfaeth trwy ewyn brig y don. Mae'n nofiwr cryf gyda cheg fawr a bydd hefyd yn hyrddio i mewn i heigiau o lymriaid, gan draflyncu sawl un ohonynt ym mhob cegaid.

## Ffiled rost o ysbinbysg y môr wedi'i ddal â lein gyda winwns coch balsamig a saws tomatos a sialóts – Digon i 2

### Dull

Ffrio'r winwns yn ysgafn yn yr olew ar wres canolig. Eu coginio am 5 – 10 munud gyda'r halen, herbes de Provence, y teim a'r garlleg. Yna ychwanegu'r siwgr a'r finegr a'i droi'n dda a'i orchuddio â chaead a'i goginio am 30 munud nes bod yr hylif i gyd wedi anweddu ac wedi mynd yn syrpyaidd. Ychwanegu'r basil a'i adael i oeri.

Cynhesu padell ar wres canolig. Ychwanegu'r olew olewydd a'r winwns, y sialóts, y garlleg, y teim a'r halen a'r pupur a'u coginio am 3 – 4 munud nes eu bod ychydig yn dryleu ond heb liw o gwbl. Yna ychwanegu'r gwin gwyn a'i leihau nes ei fod wedi mynd bron i gyd. Cymysgu'r blawd bara, y blawd corn, y burum, y siwgr, y pupur a'r halen mewn powlen, ac ychwanegu'r Heineken a'r dŷr pefriog yn raddol, gan ei chwiso'n ddi-baid hyd nes ei fod yn llyfn.



*Ryseitiau Pysgod Penigamp Cynaliadwy gan y cogydd Tom Aikens. Mae Tom wedi ennill sêr Michelin ac yn berchen ar dri bwyty arobryn yn Llundain. Mae ganddo gydwbybod gref am yr amgylchedd ac yn ddiweddar mae wedi agor siop pysgod a sglodion ecogyfeillgar yn Chelsea.*

### Cynhwysion

#### Ar gyfer y ffiledau pysgod

- 24 o sbrigiâu o deim
- Wyneb croen 1 lemwn wedi'i dynnu â theclyn pillo
- 4 deilen llawryf wedi'u torri yn eu hanner
- 8 clof o arlleg wedi'u mathru
- 100ml o olew olewydd
- Halen a phupur i sesno'r ffiledau pysgod

#### Ar gyfer y winwns coch balsamig

- 400g o winwns coch wedi'u sleisio
- 1500ml o finegr balsamig
- 600ml o olew olewydd
- 300g o siwgr brown
- 20g o deim wedi'i dorri

- 20g o halen
- 10g o herbes de Provence
- 200g o ddail basil
- 40g o glofau garlleg, wedi'u sleisio

#### Saws tomatos ceirios a sialóts

- 6 kilo o domatos ceirios wedi'u torri yn eu hanner
- 1200g o winwns wedi'u torri'n fân
- 800g o sialóts mawr wedi'u torri'n fân
- 1200ml o win gwyn
- 600ml o olew olewydd
- 60g o halen y môr
- 10g o bupur wedi'i falu
- 12g o deim ffres wedi'i dorri
- 100g o siwgr
- 80g o glofau garlleg wedi'u torri'n fân
- 200g o bast tomato



Seafood Recipes  
with a Conscience

Fabulous  
fish



**WWF says:** When buying mackerel, check how it has been caught. Handling of mackerel means that the fishermen can be a lot more selective of the fish that they catch and it reduces by-catch of other unwanted fish and young fish. Consumer demand for handlined mackerel can ensure fishermen receive a fair price for this more expensive but much more sustainable practice. **MSC certified fishery:** South West Mackerel Handline Fishery (*Scomber scombrus*).

**Fact:** Mackerel and other oily fish are among the most readily available sources of Omega 3 fatty acids, thought to be essential to maintain a healthy heart. Health experts recommend eating at least one serving of oily fish, such as mackerel, each week.

## Grilled Butterfly Mackerel

with beetroot, potato and fresh herb salad – Serves 2

### Method

Toss the beetroot in olive oil and then season salt and pepper. Place in a gastro tray and wrap in foil and bake in the oven for approximately 1.5 to 2 hours till cooked but not soft. Leave to cool and then peel the skin and cut into small wedges

Place a large roasting tray onto a medium heat add the oil and once hot add the butter, sugar and then the beetroot, season and add the thyme, rosemary and black pepper.

Slowly roast the beetroot for the next 10 – 12 minutes till they are starting to caramelize and soften, so the butter is just foaming and not burning.

Once they are starting to soften, add the vinegar and lemon juice, reduce this down to nothing till it is sticky and the beetroot are cooked but not too soft, and they are not reduced so they are to dry.

Then place them into a gastronome tray and into the blast chiller to cool.



*Sustainable Fabulous Fish Recipes supplied by Michelinstarred Chef Tom Aikens. Tom owns three award winning restaurants in London and has a strong environmental conscience having recently opened an eco friendly fish and chip shop in Chelsea.*

### Ingredients

For the mackerel

Two fillets per portion which are then brushed with olive oil seasoned with salt and pepper,  
Then grilled and squeeze over with fresh lemon juice.

### Roast beetroot

4 kg washed beetroot  
125ml olive oil  
14 thyme sprigs  
4 bay leaves

### To finish

125g butter  
45g salt  
125g brown sugar

100ml lemon juice  
600ml balsamic vinegar  
10g thyme  
4g rosemary  
2g milled black pepper

### Grain mustard sauce for the beetroot

600g chopped shallots  
1200g grain mustard  
800g honey  
200g sugar  
12g salt  
6g pepper  
800ml white wine vinegar  
1400ml vegetable oil  
600ml olive oil



Ryseitiau Bwyd Môr – gyda Chydwybod



**Medd WWF:** Wrth brynu macrell, gofynnwch sut gafodd ei ddal. Mae dal mecryll â lein yn golygu y gall y pysgotwyr fod yn fwy detholus o lawer o ran y pysgod maent yn eu dal ac mae'n lleihau sgil-ddalfeydd o bysgod dielsiau eraill a physgod ifanc. Gall galw gan ddefnyddwyr am fecryll wedi'u dal â lein sicrhau bod pysgotwyr yn cael pris teg am yr arfer hwn sy'n ddrytach ond yn fwy cynaliadwy o lawer. **Pysgodfa wedi'i hardystio gan yr MSC:** Pysgodfa Dal Mecryll â lein y De Orllewin (*Scomber scombrus*) **Ffaith:** Mae mecryll a physgod olewog eraill ymhlith y ffynonellau hawsaf eu cael o asidau brasterog Omega 3, y credir eu bod yn hanfodol i gadw'r galon yn iach. Mae arbenigwyr ar iechyd yn argymhell bwyta o leiaf un platiad o bysgod olewog, megis macrell, bob wythnos.

## Macrell Pili-pala wedi'i grilio gyda salad betys coch tatws a pherlysiau ffres – Digon i 2

### Dull

Troi a throsi'r betys coch mewn olew olewydd ac yna eu sesno â halen a phupur. Eu rhoi mewn hambwrdd gastrônôm a'u lapio mewn ffoil a'u pobi yn y ffwrn am ryw 1.5 i 2 awr nes eu bod wedi'u coginio ond nid yn feddal. Eu gadael i oeri yna pilio'r crwyn a'u torri'n lletemau bach. Rhoi hambwrdd rhostio mawr ar wres canolig. Ychwanegu'r olew ac ar ôl i hwnnw boethi ychwanegu'r menynt, y siwgr ac yna'r betys coch, eu sesno ac ychwanegu'r teim, y rhosmari a'r pupur du. Rhostio'r betys coch yn araf am y 10 – 12 munud nesaf nes eu bod yn dechrau caramelleiddio a meddal, fel bod y menynt yn ewynnu ond nid yn llosgi. Ar ôl iddynt ddechrau meddal, ychwanegu'r finegr a'r sudd lemwn. Lleihau hwn yn ddim nes ei fod yn ludiog ac mae'r betys wedi'u coginio ond nid yn rhy feddal, ac nad ydynt wedi lleihau cymaint nes eu bod yn rhy sych. Yna eu gosod mewn hambwrdd gastrônôm a'u rhoi yn y rhewydd chwyth i oeri.



*Ryseitiau Pysgod Penigamp Cynaliadwy gan y cogydd Tom Aikens. Mae Tom wedi ennill sêr Michelin ac yn berchen ar dri bwyty arobryn yn Llundain. Mae ganddo gydwybod gref am yr amgylchedd ac yn ddiweddar mae wedi agor siop pysgod a sglodion ecogyfeillgar yn Chelsea.*

### Cynhwysion

Betys coch wedi'u rhostio

4 kg o fetys coch wedi'u golchi

125ml o olew olewydd

14 o sbrigiâu o deim

4 deilen llawrff

### l'w gorffen

125g o fenyn

45g o halen

125g o siwgr brown

100ml o sudd lemwn

600ml o finegr balsamig

10g o deim

4g o rhosmari

2g o bupur du wedi'i falu

Saws mwstard hadau ar gyfer y betys coch

600g o sialôts wedi'u torri

1200g o fwstard hadau

800g o fêl

200g o siwgr

12g o halen

6g o bupur

800ml o finegr gwin gwyn

1400ml o olew llysiau

600ml o olew olewydd