



WWF®

RECIPE

CYMRU

2011

WE SAY...

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.



Baked herring fillets with peppers and olives - Serves 4 (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 herring filleted, pin bones removed
- Chopped parsley
- Lemon wedges

Method

- 1 Preheat the oven to gas 6/200°C/400°F.
- 2 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.
- 3 Add the lemon and capers and mix in. Cook for another 10 minutes. Remove from the oven then lay the herring 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.

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.



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...

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.



Ffiledau bennog wedi'u pobi gyda phuprynnau ac olifau - Digon i 4 (Angela Gray)

Cynhwysion

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

Dull

- 1 Cynhesu'r ffwrn i fare nwy 6/200°C/400°F.
- 2 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 winwsn, 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 dwyllo.
- 3 Gwthio'r darnau o arlleg, y teim, y llawryf a'r olifau i'r llysiau. 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 bennog 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.

Gwyddys bod pennog yn un o brif fwydydd pobl ers 3000 B.C. Mae nifer fawr o fyfyrdd i weini'r pysgodyn a llawer o ryseitiau rhanbarthol: caiff ei fwyta'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.

FFAITH

© Gelfy



Angela Gray

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