

## SEAFOOD COOKERY DEMONSTRATIONS AT SWANSEA MARKET 9-13<sup>TH</sup> SEPTEMBER 2019

### MARTIN DAVIES

After leaving Gowerton school, Martin worked in some of the best hotels and restaurants in South Wales whilst gaining his qualifications at Swansea college in Hospitality and Catering. At the age of 19 he travelled to Australia via South East Asia with the aim of extending his expertise and experience. Whilst there he worked in an award winning restaurant in the centre of Sydney. He then spent the next five years working and travelling around the world with his partner Lindsey visiting countries in Africa, central and South America, Dubai and the Polynesian Islands, He worked in the famous Carlton Hotel in Auckland and top hotels around Australia. Martin returned home with Lindsey, they both wanted to showcase what they had learnt. Lindsey and Martin took over the Britannia Inn. In 2006 which at the time was in a poor state of repair and had a poor reputation for food. They have spent the past 13 years running, developing and renovating the Britannia Inn, Gower and creating a multi award winning destination pub/restaurant on the beautiful North Gower Coast.

### Canapé - THAI FISH CAKES

- 1 Cod (or Haddock)
- 1 tablespoon Thai green curry paste
- 1 tablespoon of Sesame Oil
- 2 tablespoons of dark soy sauce
- 2 tablespoons fish sauce
- 1 tablespoon sweet chilli sauce
- 2 lime leaves
- Half a fresh lime
- 1 tablespoon of freshly chopped coriander
- Sliced raw Green beans

### Method

- Prepare the cod by filleting the fish and by removing the skin and bones
- Evenly season the cod with some sea salt
- Place all the ingredients (except the green beans) into a food processor and blend until you have a smooth consistency
- Place the mixture into a bowl and combine the sliced green beans
- Shape into small patties and shallow fry in a wok or large pan
- Pat dry on kitchen cloth to remove excess oil and serve with a side of sweet chilli sauce

**Allergens: Fish, Sesame, Crustaceans, Gluten, Nuts, Soya, Sulphur dioxide**



### Arddangosiadau Coginio Bwyd Môr ym Marchnad Abertawe 9-13 Medi 2019 - Yn ddyddiol rhwng 12.00pm a 2.00pm

#### MARTIN DAVIES

Ar ôl gadael Ysgol Tre-gŵyr, gweithiodd Martin mewn rhai o westai a bwytai gorau de Cymru wrth ennill ei gymwysterau mewn Lletygarwch ac Arlwyo yng Nghoeg Abertawe. Pan oedd yn 19 oed teithiodd i Awstralia drwy de-ddwyrain Asia gyda'r nod o ehangu ei arbenigedd a'i brofiad. Pan oedd yno, bu'n gweithio mewn bwyty arobryn yng nghanol dinas Sydney. Treuliodd y pum mlynedd nesaf yn gweithio ac yn teithio ar draws y byd gyda'i bartner Lindsey, yn ymweld â gwledydd yn Affrica, canolbarth a de America, Dubai a'r Ynysoedd Polynesaid. Bu'n gweithio yng ngwesty enwog y Carlton yn Auckland a'r gwestai gorau ar draws Awstralia. Dychwelodd Martin i Gymru gyda Lindsey; roedd y ddau am arddangos yr hyn yr oeddent wedi'i ddysgu. Cymerodd Lindsey a Martin dafarn y Britannia Inn drosodd yn 2006, ac ar y pryd roedd y dafarn mewn cyflwr gwael a chanddo enw gwael am fwyd. Maen nhw wedi treulio'r 13 mlynedd diwethaf yn rhedeg, yn datblygu ac yn adnewyddu'r Britannia Inn, Gŵyr a chreu tafarn/bwyty sy'n gyrchfan arobryn ar arfordir gogledd Gŵyr.

#### TEISENNAU PYSGOD THAI

- 1 penfras (neu hadog)
- 1 llwy fwrdd o bâst cyrri Thai gwyrdd
- 1 llwy fwrdd o olew sesame
- 2 lwy fwrdd o saws soy tywyll
- 2 lwy fwrdd o saws pysgod
- 1 llwy fwrdd o saws tsili melys
- 2 ddeilen leim
- Hanner leim fres
- 1 llwy fwrdd o coriander ffres wedi'i falu
- Ffa gwyrdd amrwd wedi'u torri'n dafelli

#### Dull

Paratowch y penfras drwy ffiledu'r pysgodyn a thynnu'r croen a'r esgyrn  
Halltwhch y penfras â pheth halen môr  
Rhowch yr holl gynhwysion (ac eithrio'r ffa gwyrdd) i mewn i brosesydd bwyd a'u blendio nes bod y cymysgedd yn llyfn  
Rhowch y cymysgedd mewn powlen ac ychwanegwch y ffa gwyrdd tafellog  
Siapiwch y cymysgedd yn batis bach a'u ffrio mewn wok neu badell fawr mewn ychydig olew  
Sychwch y patis mewn lliain cegin er mwyn cael gwared ar ychydig o'r olew a'u gweini gyda saws tsili melys

**Alergenau: Pysgod, sesame, cramenogion, glwten, cnau, soia, sylffwr deuocsid**



## SEAFOOD COOKERY DEMONSTRATIONS AT SWANSEA MARKET 9-13<sup>TH</sup> SEPTEMBER 2019

### MARTIN DAVIES

#### STARTER:

#### COCKLES & MUSSELS, CONFIT CHERRY TOMATO AND CHILLI BROTH

250g Mussels  
250g Cockles in the Shell  
100ml of White Wine  
500g Banana Shallots  
1 Fresh Red Chilli  
1 Garlic Bulb  
500g Fresh Vine Cherry Tomatoes  
Chopped fresh Parsley,  
Chopped fresh Chives,  
Chopped fresh Tarragon  
Chopped fresh Dill  
Chopped fresh Coriander



#### Method

Start by cleaning the shellfish, remove the beard from the mussels and wash both in cold clean water.  
Check that none of the shellfish have opened, if so discard them as they are dead and can cause harm  
To make the sauce - place the tomatoes whilst on the vine into an oven tray  
Add half the sliced shallots and half of the garlic peeled and crushed  
Roast for 20 mins at 200 degrees Celsius - allow to cool and blend.  
Pass through a fine mesh sieve or chinois  
Slice the other half of the shallots, garlic and chilli and place on top of the mussels and cockles  
Heat a heavy based saucepan with a lid on the stove until it is very hot  
Add the shellfish with a splash of white wine and place the lid back onto the pot and allow to steam for 1 minute  
Remove the lid to check if the shellfish have opened, if so add the tomato sauce and a couple of pinches of the fresh herbs  
Serve with some fresh crusty bread and butter

**Allergens: Contains: Molluscs, Sulphur Dioxide.**

### Arddangosiadau Coginio Bwyd Môr ym Marchnad Abertawe 9-13 Medi 2019 - Yn ddyddiol rhwng 12.00pm a 2.00pm

#### MARTIN DAVIES

#### CWRS CYNTAF

#### COCOS A CHREGYN GLEISION, CONFIT TOMATOS BACH A PHOTES TSILI

250g o gregyn gleision  
250g o gocos yn eu cregyn  
100ml o win gwyn  
500g o sialôt banana  
1 tsili coch ffres  
1 bwlb garleg  
500g o domatos bach ffres ar goesyn  
Persli ffres wedi'i falu  
Cennin syfi wedi'i malu  
Taragon wedi'i falu  
Dil wedi'i falu  
Coriander wedi'i falu



#### Dull

Dechreuwch drwy lanhau'r pysgod cregyn, a thynnu'r 'barf' oddi ar y cregyn gleision a golchwch y ddau mewn dŵr oer a glân.

Gwiriwch nad oes un o'r pysgod cregyn wedi agor, ac os oes rhai wedi agor gwaredwch nhw oherwydd maen nhw'n farw ac yn gallu peri niwed

I wneud y saws; gosodwch y tomatos sy'n dal ar y coesyn ar hambwrdd ffwrn

Ychwanegwch hanner y sialôts sydd wedi'u torri'n dafelli a hanner y garleg wedi'i blicio a'i falu

Rhostiwch am 20 munud ar dymheredd o 200c, gadewch iddynt oeri ac yna'u cymysgu.

Hidlwch y gymysgedd trwy ogr â rwyll mân

Torrwch hanner arall y sialôts, y garleg a'r tsili yn dafelli a'u gwasgaru ar ben y cregyn gleision a'r cocos

Cynheswch sosban â gwaelod trwm â chaead ar y stôf nes ei fod yn dwym iawn

Ychwanegwch y pysgod cregyn ynghyd â diferyn o win gwyn a rhowch y caead nôl ar y pot a'i adael i stemio am un funud

Tynnwch y caead i wirio a yw'r pysgod cregyn wedi agor, os felly, ychwanegwch y saws tomato a phinsiad o berlysiau ffres

Gweinwch gyda bara crystiog ffres a menyf

**Alergenau: Yn cynnwys: molysgiaid, sylffwr deuocsid.**

## SEAFOOD COOKERY DEMONSTRATIONS AT SWANSEA MARKET 9-13<sup>TH</sup> SEPTEMBER 2019

### MARTIN DAVIES

#### LOCAL SEAFOOD PIE

200g of mixed fresh fish including smoked haddock

50g of fresh cockle meat

1 tablespoon of fresh laverbread

1 tsp of smoked paprika

1 tsp fennel seeds

100g banana shallots

1tsp crushed garlic

4 Maris Pipers boiled or steamed

2 blocks of butter

250g plain flour

100ml of white wine

200ml of full fat milk

200ml of double cream

20g of fresh parmesan cheese

Season to taste



#### Method

Prepare all of the fish by skinning and removing all of the bones or ask your fishmonger to do this for you.

Dice the fish in nice evenly portioned sizes

Season all the fish and leave covered in the fridge for at least one hour to help firm up the fish

Steam the fish using a small amount of water for 9 minutes, remove and allow to cool, keeping the fish stock in the pan.

Sweat of the shallots and garlic in a pan until the shallots are translucent in a little olive oil

Add the paprika and fennel seeds and cook for a further minute, add the white wine and allow to reduce by half

Add the milk, cream, fish stock and laverbread

Whilst waiting for the liquid to come up to a simmer make the Beurre Manie by mixing one block of soft butter with the flour to make a paste

When the liquid has reached a simmer add the Beurre Manie to the liquid and whisk until you have the right consistency for your pie mix

Portion the fish into individual pie dishes or one large one.

Sprinkle the cockles on top and then add the pie mix and combine

To make the Moulin (or mash) mash the potatoes with some milk and butter

Add the mash onto of the fish pie mix and finish with a fresh grating of parmesan

Bake in the oven for 10 minutes to warm through and gratinate the Parmesan, serve with some seasonal vegetables.

**Allergens: Contains: Molluscs, Fish, Gluten, Milk, Sulphur Dioxide**

### Arddangosiadau Coginio Bwyd Môr ym Marchnad Abertawe 9-13 Medi 2019 - Yn ddyddiol rhwng 12.00pm a 2.00pm

#### MARTIN DAVIES

#### PASTAI BWYD MÔR LLEOL

200g o bysgod ffres cymysg gan  
gynnwys hadog mwg

50g o gig cocos ffres

1 llwy fwrdd o fara lawr ffres

1 llwy de o baprica mwg

1 llwy de o hadau ffenigl

100g o sialóts banana

1 llwy de o arlleg wedi'i falu

4 taten Maris Piper wedi'u berwi neu  
eu stemio

2 floc o fenyn

250g o flawd plaen

100ml o win gwyn

200ml o laeth braster llawn

200ml o hufen dwbl

20g o gaws parmesan ffres

Ychwanegwch halen a phupur  
fel y dymunwch



#### Dull

Paratowch yr holl bysgod trwy dynnu'r croen a'r holl esgyrn neu gofynnwch i'ch gwerthwr pysgod wneud hynny ar eich rhan. Torrwch y pysgod yn ddarnau cyfartal  
Ychwanegwch halen a phupur i'r pysgod a'u rhoi wedi'u gorchuddio yn yr oergell am o leiaf un awr i galedi

Stemiwch y pysgod am 9 munud gan ddefnyddio ychydig bach o ddŵr, tynnwch y pysgod o'r gwres a gadael iddynt oeri gan gadw'r isgell pysgod yn y sosban.

Ffriwch y sialóts a'r garlleg mewn padell mewn ychydig o olew olewydd nes bod y sialóts yn dryloyw

Ychwanegwch y paprica a'r hadau ffenigl a'u coginio am funud arall, ychwanegwch y gwin gwyn a gadael iddo ferwi nes iddo haneru.

Ychwanegwch y llaeth, yr hufen, yr isgell pysgod a'r bara lawr

Wrth i chi aros i'r hylif fudferwi, gwnewch Beurre Manie trwy gymysgu un bloc o fenyn meddal gyda'r blawd i greu pâst

Ar ôl i'r cymysgedd fudferwi ychwanegwch y Beurre Manie at yr hylif a'i chwsgio nes bod gennych y trwch cywir ar gyfer eich pastai

Rhannwch y pysgod i ddysglau pastai unigol neu i un ddysgl fawr.

Gwasgarwch y cocos ar ben y pysgod ac yna ychwanegwch gymysgedd y pastai a'u cyfuno I wneud y Moulin (neu datws wedi'u stwnshio) stwnsiwch y tatws gydag ychydig o laeth a menyf.

Ychwanegwch y tatws wedi'u stwnshio ar ben cymysgedd y pastai a gwasgarwch gaws parmesan ffres wedi'i gratio ar ben y saig

Pobwch y pastai yn y ffwrn am 10 munud i'w gynhesu drwyddo ac er mwyn i'r caws parmesan grisbio, gweinwch gyda pheth llysiau tymhorol

#### Alergenau: yn cynnwys, pysgod, molysgiaid, glwten, llaeth, sylffwr deuocsid

## SEAFOOD COOKERY DEMONSTRATIONS AT SWANSEA MARKET 9-13<sup>TH</sup> SEPTEMBER 2019

### NERYS HOWELL

Nerys Howell is a familiar face on S4C and having presented and demonstrated food and drink themed items for nearly 20 years on programmes such as Heno, Prynawn Da, Casa Dudley, Pryd o Dafod, Byw yn ol y Papur Newydd, Y Plas etc She is often invited to discuss food and drink on Radio Cymru, BBC Radio Wales and ITV. She is the author of Cymru ar Blat/ Wales on a Plate which brings to life the traditions, lifestyles and cooking of Wales combined with Nerys' more contemporary recipes based on Welsh produce. Wales on a Plate reached the shortlist of the Gourmand World Cookbook Awards 2010. Nerys runs her own company - Howel Food Consultancy which offer creative services to the food and hospitality industry working closely with food and drink producers in addition to chefs and hospitality businesses across Wales. She has travelled extensively promoting Welsh food and drink from New York to Hong Kong.

### Canapé - Gower Salt and Pepper Cockle Popcorn

150ml white wine  
1.5kg cockles in shell  
50g plain flour  
50g cornflour  
½ tsp baking powder  
125ml lager (Tomos Watkin)  
2 tbsp dried laverbread  
Gower sea salt, black pepper  
½ tsp smoked paprika  
Oil to cook

### Method

Simmer cockles in wine for 2-3 minutes, or until the shells have opened, drain, and leave to cool. Pick the cockle meat from the shells.

Sift the flour, cornflour and baking powder together into a mixing bowl. Gradually whisk in the lager until the mixture is smooth.

Heat oil to 180°C, once oil is hot tip the cockle meat into the batter and drop into the oil individually. Cook in small batches to avoid the cockles gathering together.

Drain thoroughly. Mix the salt, pepper and paprika and sprinkle over the cockles before serving.

**Allergen: Crustaceans, Gluten**



### ARDDANGOSIADAU COGINIO BWYD MÔR YM MARCHNAD ABERTAWE 9-13 MEDI 2019 - YN DDYDDIOL RHWNG 12.00PM A 2.00PM

#### NERYS HOWELL

Mae Nerys Howell yn wyneb cyfarwydd ar S4C gan ei bod wedi bod yn coginio ac yn cyflwyno eitemau bwyd a diod ar y sianel am bron 20 mlynedd ar raglenni megis Heno, Prynawn Da, Casa Dudley, Pryd o Dafod, Byw yn ôl y Papur Newydd, Y Plas etc. Fe'i gwahoddir yn aml i drafod bwyd a diod ar Radio Cymru, BBC Radio Wales ac ITV. Hi yw awdur Cymru ar Blat/Wales on a Plate, sy'n dod â thraddodiadau, ffyrdd o fyw a choginio Cymreig yn fyw, wedi'u cyfuno â ryseitiau mwy cyfoes Nerys, sy'n seiliedig ar gynnyrch Cymreig. Cyrhaeddodd Cymru ar Blat restr fer gwobrau Gourmand ar gyfer llyfrau coginio'r byd yn 2010.

Mae Nerys yn rhedeg ei chwmni ei hun, Howel Food Consultancy, sy'n cynnig gwasanaethau creadigol i'r diwydiant bwyd a lletygarwch trwy weithio'n agos gyda chynhyrchwyr bwyd a diod, yn ogystal â chogyddion a busnesau lletygarwch ar draws Cymru. Mae wedi teithio i bob cwr o'r byd yn hyrwyddo bwyd a diod o Gymru, o Efrog Newydd i Hong Kong.

#### Canapé - Popporn Cocos Halen a Phupur Gŵyr

150ml o win gwyn  
1.5kg o gocos yn eu cregyn  
50g o flawd plaen  
50g o flawd corn  
½ llwy de o bowdr codi  
125ml o lager (Tomos Watkin)  
2 lwy fwrdd o fara lawr sych  
Halen môr Gŵyr, pupur du  
½ llwy de o baprica mwg  
Olew i goginio



#### Dull

Mudferwch y cocos mewn gwin am oddeutu 2-3 munud, neu tan fod y cregyn yn agor, draeniwch nhw a gadewch nhw i oeri. Tynnwch gig y cocos allan o'r cregyn.  
Hidlwch y blawd, y blawd corn a'r powdr codi a chymysgwch nhw mewn powlen gymysgu.  
Chwisgwch y lager i mewn i'r cymysgedd yn raddol nes ei fod yn llyfn.  
Cynheswch yr olew i 180°C, a phan fydd yr olew'n boeth, arllwyswch gig y cocos yn y cyteu a'u gollwng yn yr olew un ar y tro. Coginiwch nhw mewn sympiau bach i atal y cocos rhag casglu at ei gilydd.  
Draeniwch nhw'n drylwyr. Cymysgwch yr halen, y pupur a'r paprica a'u hysgeintio dros y cocos cyn eu gweini.

**Allergen: Cramenogion, Glwten.**



## SEAFOOD COOKERY DEMONSTRATIONS AT SWANSEA MARKET 9-13<sup>TH</sup> SEPTEMBER 2019

### NERYS HOWELL

#### STARTER - SMOKED SALMON AND SPICY AVOCADO BITES

2 ripe avocados  
5 spring onions  
½ red chilli  
1 cucumber  
2 tablespoons fresh coriander  
zest of 1 lime and 1 tablespoon of lime juice  
1 tablespoon olive oil  
Gower Sea Salt and black pepper  
2 'little gem' lettuces  
75g Smoked salmon  
French stick or sourdough bread, to serve \*  
Sesame seeds \*



#### Method

Peel the avocados and put the flesh in a bowl.

Chop the spring onions and chilli finely and put in the bowl. Peel the

Cucumber, deseed and chop finely.

Mix the avocado, cucumber, coriander, lime and oil thoroughly. Use a fork to mash to mixture to a smooth paste and season with sea salt and black pepper.

Divide the lettuce to individual pieces and place the mixture in each one. Fold pieces of smoked salmon and place on the avocado mixture.

Place the lettuce on a piece of bread if you wish and scatter with sesame seeds.

**Allergens: Gluten, nuts, fish**

### ARDDANGOSIADAU COGINIO BWYD MÔR YM MARCHNAD ABERTAWE 9-13 MEDI 2019 - YN DDYDDIOL RHWNG 12.00PM A 2.00PM

#### NERYS HOWELL

#### CWRS CYNTAF TAMEIDIAU EOG MWG AC AFOCADO SBEISLYD

2 afocado aeddfed  
5 shibwnsyn  
½ tsili coch  
1 ciwcymbr  
2 lwy fwrdd o goriander ffres  
croen 1 leim ac 1 llwy fwrdd o sudd leim  
1 llwy fwrdd o olew olewydd  
Halen môr Gŵyr a phupur du  
2 letysen 'little gem'  
75g o eog mwg  
baguette neu fara surdoes i'w weini  
Hadau sesame



#### Dull

Pliciwch yr afocados a rhowch y cnawd mewn powlen.

Torrwch y shibwns a'r tsili'n fân a'u rhoi yn y bowlen. Pliciwch y ciwcymbr, tynnwch yr hadau a thorrwch ef yn fân.

Cymysgwch yr afocado, y ciwcymbr, y coriander, y leim a'r olew yn drylwyr. Defnyddiwch fforc i gymysgu'r cymysgedd tan ei fod yn bâst llyfn a'i flasuso gyda halen môr a phupur du.

Rhannwch y letys yn ddarnau unigol a rhowch y cymysgedd ym mhob un. Plygwch ddarnau o eog mwg a rhowch y rhain ar y cymysgedd sy'n cynnwys afocado.

Rhowch y letys ar ddarn o fara os ydych yn dymuno ac ysgeintiwch hadau sesame ar ben hynny.

**Alergenau: Glwten, cnau, pysgod.**

## SEAFOOD COOKERY DEMONSTRATIONS AT SWANSEA MARKET 9-13<sup>TH</sup> SEPTEMBER 2019

### NERYS HOWELL

#### SEABASS PARCELS WITH SWANSEA MARKET VEGETABLES

- 2 x 150g Seabass Fillets
- 2 tbsp Olive Oil
- 20g Welsh Salted Butter
- ½ Leek, washed and finely shredded
- 1 Carrot - peeled and cut into thin matchsticks
- 60g Mushrooms sliced
- 1 tbsp chopped fresh Tarragon or Fennel
- 50ml White Wine
- Lemon Juice
- 2 tsp Dried Laverbread

#### Method

Heat the oven to 220C/Gas 6

Fold a large piece of greaseproof paper in half then cut in a half moon shape. Heat 1 tbsp of oil in a frying pan and add the butter -leave to melt then add the leek and carrot and cook for a few minutes before adding the mushrooms. Remove from the heat and the herbs and season with salt and pepper.

Brush the inside of both paper moons with the remaining oil and lay the fish fillet on one side then top with the vegetables. Sprinkle over the wine, a squeeze of lemon juice and the laverbread.

Fold the free half of the paper over to make a parcel and fold over the edges to make an airtight seal. Repeat with the other fillet then place on an oiled baking sheet and cook in the oven for 7-8 minutes. Serve the parcels on warm plates immediately with Gower new potatoes.

**Allergens: Fish, milk**



## ARDDANGOSIADAU COGINIO BWYD MÔR YM MARCHNAD ABERTAWE 9-13 MEDI 2019 - YN DDYDDIOL RHWNG 12.00PM A 2.00PM

### NERYS HOWELL

#### Prif Gwrs

#### PARSELI DRAENOGIAID MÔR GYDA LLYSIAU O FARCHNAD ABERTAWE

2 ffiled draenogiaid môr 150g yr un  
2 lwy fwrdd o olew olewydd  
20g o fenyn hallt o Gymru  
½ cenhinen, wedi'i golchi a'i thorri'n fân  
1 foronen, wedi'u philio a'i thorri'n ddarnau tenau  
60g o fadarch wedi'u torri  
1 llwy fwrdd o daragon neu ffenigl ffres  
50ml o win gwyn  
sudd lemwn  
2 lwy de o fara lawr sych



#### Dull

Cynheswch y ffwrn i 220°C/Nwy 6

Plygwch ddarn mawr o bapur gwrthsaim yn hanner a'i dorri'n hanner, yna'n siâp hanner lleuad.

Cynheswch 1 llwy de o olew mewn padell ffrio ac ychwanegwch y menyn. Gadewch hyn i doddi ac ychwanegwch y genhinen a'r foronen a choginiwch nhw am ychydig funudau cyn ychwanegu'r madarch. Tynnwch y rhain oddi ar y gwres ac ychwanegwch y perlysiâu a'u blasuso â halen a phupur.

Brwsiwch y tu mewn i'r lleuadau papur â'r olew sy'n weddill a gosodwch y ffiled pysgodyn ar un ochr, yna rhowch y llysiâu ar ei phen. Arllwyswch y gwin drosti, yn ogystal â thipyn o sudd lemwn a'r bara lawr.

Plygwch hanner arall y papur drosti i wneud parcel a phlygwch yr ochrau drosti i greu sêl aerdyn. Gwnewch yr un peth gyda'r ffiled arall cyn eu rhoi ar haenen bobî oeliog a'u coginio yn y ffwrn am 7-8 munud. Gweinwch y parseli'n syth ar blatiau twym gyda thatws newydd Gŵyr.

#### Alergenau: Pysgod, Ilaeth

## SEAFOOD COOKERY DEMONSTRATIONS AT SWANSEA MARKET 9-13<sup>TH</sup> SEPTEMBER 2019

### SIAN DAY

Sian is a food writer for Swansea life magazine, she was a regional finalist on ITVs "Food glorious food" and recently a finalist on Chanel 4s "My kitchen rules" heralding Welsh produce. She has loved to cook since she was a young child, her grandmother being her biggest culinary inspiration. Sian has organised local food events across Swansea and regularly demonstrates her cooking at food festivals across the country.

### CANAPÉS: SMOKED SALMON BLINIS

For the blinis

175g buckwheat flour  
2 eggs  
2tsp baking powder  
300ml milk  
Knob of butter

For the topping

Small packet of smoked salmon  
1 tub of crème fraiche  
Bunch of dill  
Black pepper  
Half a lemon

#### Method - For the blinis

Heat a griddle

Mix together the flour, eggs, milk and baking powder together into a bowl until a thick batter forms

Rub a little butter or oil over griddle and spoon a teaspoon at a time of the batter, when bubbles form flip over then set aside.

Dollop a little crème fraiche onto the cooled blini and tare a little smoked salmon and place on top then grind a little black pepper and garnish with a little sprig of dill a squeeze of lemon and serve.

**Allergen: Egg, Milk, Fish, Gluten**



## ARDDANGOSIADAU COGINIO BWYD MÔR YM MARCHNAD ABERTAWE 9-13 MEDI 2019 - YN DDYDDIOL RHWNG 12.00PM A 2.00PM

### SIAN DAY

Mae Siân yn ysgrifennu am fwyd ar gyfer cylchgrawn *Swansea Life*. Cyrhaeddodd y rownd derfynol ar gyfer y rhanbarth ar "Food Glorious Food" ar ITV ac yn fwy diweddar, cyrhaeddodd rownd derfynol "My Kitchen Rules" ar *Channel 4* gan hyrwyddo cynnyrch Cymreig. Mae hi wedi dwlu ar goginio ers iddi fod yn blentyn ifanc. Ei mam-gu oedd ei hysbrydoliaeth fwyaf wrth goginio. Mae Siân wedi trefnu digwyddiadau bwyd yn Abertawe ac mae'n arddangos ei choginio'n rheolaidd mewn gwyliau bwyd ledled y wlad.

### CANAPES - BLINIS SALMON YSMYGOL

Ar gyfer y crempogau bach  
175g o flawd gwenith yr hydd  
2 ŵy  
2 lwy de o bowdwr codi  
300ml o laeth  
Ychydig o fenyn

Ar gyfer yr haen uchaf  
Pecyn bach o eog mwg  
1 twb o crème fraiche  
Bwnsiad o ddil  
Pupur du  
Hanner lemwn

### Dull

Ar gyfer y crempogau bach

Cynheswch radell

Cymysgwch y blawd, yr wyau, y llaeth a'r powdr codi â'i gilydd mewn powlen nes bod cyteu trwchus yn ffurfio.

Rhwbiwch ychydig o fenyn dros radell a defnyddiwch lwy i ychwanegu llwy de o gytew ar y tro - pan fydd swigod yn codi, trowch y cyteu drosodd a'i roi o'r neilltu.

Rhowch ychydig o crème fraiche ar y grempog fach wedi'i hoeri a rhwygwch ychydig o eog mwg a'i roi ar ben y grempog fach yna ychwanegwch ychydig o bupur du a sbrigyn o ddil a thipyn o sudd lemwn a'i gweini.

**Allergan: Yn cynnwys, wy Llaeth, pysgod, glwten**



## SEAFOOD COOKERY DEMONSTRATIONS AT SWANSEA MARKET 9-13<sup>TH</sup> SEPTEMBER 2019

### SIAN DAY

#### STARTER: COCKLE CHOWDER WITH LAVERBREAD SOURDOUGH

Knob of butter  
1 kg fresh live cockles or 400g shelled cockles  
2 rashers of bacon, chopped  
1 onion chopped  
1 small leek  
1 bay leaf  
sprig of thyme  
2 sticks celery chopped  
2 medium potatoes peeled and chopped  
300ml chicken/fish stock  
300ml full cream milk  
100ml double cream  
100ml white wine  
2 tbsp plain flour.  
Bunch of parsley  
4 tbsps single cream



#### Method

Soak the cockles overnight and discard any that are open or cracked.

Put in a large bowl of water and rinse really well to remove grit.

Drain and repeat a few times.

Place a saucepan over a high heat and cook the cockles in approximately 150mls water with a lid on giving a little shake for 4-5 mins until the shells have all opened. (If any haven't opened discard) once cooked drain through a colander

Heat the butter in a pan and fry the bacon until the fat renders down with the onion and celery until softened, add in the bay leaf and thyme, then the flour then the potatoes, wine, then stock and milk and cook for approximately 10 mins until the potatoes are soft.

While the broth is simmering pick out the cockles from their shells

Add in the leek & cream and gently simmer for a couple of minutes

Check for seasoning and add in the cockles and parsley continue to cook for a minute.

Serve with a couple of the cockle shells for decoration and garnish with chopped parsley

**Allergens: gluten, celery, milk, molluscs, fish, crustaceans.**

Continued ...

### ARDDANGOSIADAU COGINIO BWYD MÔR YM MARCHNAD ABERTAWE 9-13 MEDI 2019 - YN DDYDDIOL RHWNG 12.00PM A 2.00PM

#### SIAN DAY

#### CWRS CYNTAF - CAWL COCOS GYDA SURDOES BARA LAWR

Ar gyfer 4 person

Ychydig o fenyn

1kg o gocos byw, ffres neu

400g o gocos heb eu cregyn

2 ddarn o gig moch, wedi'u torri

1 winwnsyn wedi'i dorri

1 cenhinen fach

1 deilen llawryf

sbrigyn o deim

2 ffon o seleri wedi'u torri

2 daten maint canolig wedi'u

pilio a'u torri

300ml o stoc cyw iâr/pysgod

300ml o laeth braster llawn

100ml o hufen dwbl

100ml o win gwyn

2 lwy fwrdd o flawd plaen

Bwnsiad o bersli

4 llwy fwrdd o hufen sengl



#### Dull

Gwlychwch y cocos dros nos a thafllwch unrhyw rai sydd ar agor neu sydd wedi'u cracio. Rhowch y cocos mewn powlen fawr o ddŵr a'u golchi yn dda iawn er mwyn cael gwared ar y graean.

Draeniwch y dŵr a gwnewch hyn sawl gwaith.

Rhowch sosban dros wres uchel a choginiwch y cocos mewn oddeutu 150ml o ddŵr gyda chaead arni ac ysgwydwch y sosban am 4 i 5 munud nes bod yr holl gregyn wedi agor. (taflwch y rheini nad ydynt wedi agor). Unwaith maent wedi'u coginio, draeniwch y cocos drwy golandr.

Cynheswch y menyn mewn padell a ffriwch y cig moch nes bod y braster yn toddi ac ychwanegwch y winwnsyn a'r seleri a'u ffrio nes eu bod yn feddal, ychwanegwch ddeilen llawryf a theim, yna'r blawd ac wedyn y tatws, y gwin, y stoc a'r llaeth a choginiwch bopeth am oddeutu 10 munud nes bod y tatws yn feddal.

Tra bod y cawl yn mudferwi, tynnwch y cocos o'u cregyn

Ychwanegwch y cennin a'r hufen a'u mudferwi am gwpl o funudau

Ychwanegwch halen a phupur os oes angen ac ychwanegwch y cocos a'r persli a choginiwch nhw am funud.

Gweinwch gyda chwpl o gregyn cocos fel addurn a phersli wedi'i dorri.

**Alergenau: Yn cynnwys glwten, seleri, llaeth, molysgiaid, pysgod, cramennau**

Parhad: ....



## SEAFOOD COOKERY DEMONSTRATIONS AT SWANSEA MARKET 9-13<sup>TH</sup> SEPTEMBER 2019

### SIAN DAY

#### LAVERBREAD SOURDOUGH

- 3 cups of strong white flour
- 1 ½ cups of luke warm water
- 1 tsp sea salt
- 1 packet/1/2 tsp fast action yeast
- 2 tbsp laverbread



#### Method

You will need a Dutch Oven or suitable pot with lid I use an enamel dish with lid ensure what you use can be baked at high temperature.

In a large mixing bowl mix together all of the ingredients accept the laver bread.

Cover with cling film and leave overnight at room temperature.

Heat the oven to high 220 degrees and place your Dutch oven into oven to heat ready.

Be careful when removing as it will be hot

When ready to bake gently incorporate 2 tablespoons of laverbread through the dough scrape the dough out onto a well floured work surface and shape into a boule slash the top with a sharp knife.

Transfer into the heated Dutch oven place lid on using oven glove then place into oven for 30 minutes then remove lid with oven glove and continue to bake 10-15 mins to get a nice crust.

**Allergens: Gluten, celery, milk, molluscs, fish, crustations**

## ARDDANGOSIADAU COGINIO BWYD MÔR YM MARCHNAD ABERTAWE 9-13 MEDI 2019 - YN DDYDDIOL RHWNG 12.00PM A 2.00PM

### SIAN DAY

Parhad ...

### SURDOES BARA LAWR

3 chwpanaid o flawd gwyn cryf  
1 1/2 cwpan o ddŵr claeaf  
1 llwy de o halen môr  
1 pecyn/ 1/2 llwy de o furum cyflym  
2 lwy fwrdd o fara lawr



### DULL:

Bydd angen ffwrn haearn bwrw neu bot addas arnoch - rwy'n defnyddio llestr enamel â chaeaf - sicrhewch fod yr hyn rydych yn ei ddefnyddio'n gallu cael ei roi yn y popty ar wres uchel.

Mewn powlen gymysgu fawr, cymysgwch yr holl gynhwysion heblaw am y bara lawr.

Rhowch haenen lynu dros y bowlen a'i gadael dros nos ar dymheredd yr ystafell. Cynheswch y popty i 220° a rhowch eich ffwrn haearn bwrw yn eich popty i gynhesu. Byddwch yn ofalus wrth ei dynnu - bydd yn boeth iawn

Pan fydd yn barod i'w bobi, cymysgwch 2 lwy fwrdd o fara lawr yn y toes, rhowch y toes ar fwrdd wedi'i flawdio a'i siapio'n gylch a slaesiwch y top â chyllell finio.

Rhowch y toes yn y ffwrn haearn bwrw wedi'i chynhesu, rhowch y caead arni gan wisgo maneg goginio a'i rhoi yn y popty am 30 munud cyn tynnu'r caead gan ddefnyddio'r faneg goginio a pharau i'w bobi am 10 - 15 munud i gael crystyn da.

**Alergenau: glwten, seleri, llaeth, molysgiaid, pysgod, cramennau.**

## SEAFOOD COOKERY DEMONSTRATIONS AT SWANSEA MARKET 9-13<sup>TH</sup> SEPTEMBER 2019

### SIAN DAY

#### LEMON SOLE GOUJONS WITH WATERCRESS AND LEMON MAYO

450g lemon sole fillets skinned and sliced  
50g plain flour  
2 eggs  
1 tsp paprika  
2 large handfuls of breadcrumbs

#### FOR THE MAYO

Cup of mayonnaise  
Squeeze of lemon juice  
Half tsp Dijon mustard  
Bag of watercress washed  
Knob of butter 4 tablespoon olive oil

#### Method

In a bowl crack and mix the eggs

In another bowl season the flour

In another bowl mix the breadcrumbs with paprika

Dip the sole in the seasoned flour then into the egg then into the breadcrumbs and fry gently for a couple of minutes on either side until golden brown

Squeeze the lemon juice into the mayonnaise adding a little Dijon mustard mix well.

Serve with watercress and a slice of lemon

**Allergens: gluten, milk, eggs, mustard, fish.**



## ARDDANGOSIADAU COGINIO BWYD MÔR YM MARCHNAD ABERTAWE 9-13 MEDI 2019 - YN DDYDDIOL RHWNG 12.00PM A 2.00PM

### SIAN DAY

#### GOUJONS LLEDEN LEFN GYDA BERWR Y DŴR A MAYONNAISE LEMWN

450g o ffiledi lleden lefn heb y croen ac wedi'u torri  
50g o flawd plaen  
2 ŵy  
1 llwy de o baprica  
2 lond llaw o friwsion bara

#### AR GYFER Y MAYONNAISE

Cwpanaid o mayonnaise  
Tipyn o sudd lemwn  
Hanner llwy de o fwstard Dijon  
Bag o ferwr y dŵr wedi'i olchi  
Ychydig o fenyn  
4 llwy fwrdd o olew olewydd

#### Dull

Torrwch yr wyau mewn powlen a'u cymysgu

Mewn powlen arall, ychwanegwch halen a phupur at y blawd

Cymysgwch y briwsion bara a'r paprica mewn powlen arall

Rhowch y lleden yn y blawd, cyn ei rhoi yn yr ŵy ac yna'r briwsion bara a ffrwch y lleden am gwpl o funudau ar y ddwy ochr nes ei fod yn eurfrown

Ychwanegwch y sudd lemwn at y mayonnaise gan ychwanegu ychydig o fwstard Dijon a'i gymysgu'n dda.

Gweinwch y lleden gyda berwr y dŵr a sleisen o lemwn

**Alergenau: glwten, llaeth, wyau, mwstart, pysgod, cynhwysion**



## SEAFOOD COOKERY DEMONSTRATIONS AT SWANSEA MARKET 9-13<sup>TH</sup> SEPTEMBER 2019

### IMRAN NATHOO (KITCHEN CLONC)

It is fair to say the last couple of years have been a whirlwind for MasterChef 2017 quarterfinalist Imran Nathoo. Following a well fought contest Imran finished in the final 10 of the competition and has gone on to pursue his love of food. Cook, supper club host, dad, husband and dentist! Imran loves to showcase his take on the Gujarati food he grew up with at food festivals across the country. You can follow his food adventures @Kitchenclonc

### CANAPÉS - MACKEREL TACOS (SERVES 6)

6 soft tortilla wraps (small size)  
6 mackerel fillets – skin on  
A little rapeseed oil  
1-2 Red onion depending on size – finely diced  
3 Salad tomatoes – deseeded and finely diced  
1 medium green chilli – deseeding optional then finely diced  
Hand full of Coriander – finely chopped  
1 lime – juice of  
Crème fraiche  
Fine sea salt



#### Method:

Pat dry the mackerel fillet and set to one side then put a large frying pan on a medium heat with a little oil to coat the base.

Place the mackerel fillets skin side down (do in batches to not over crowd the pan) and cook skin side down until you can see the flesh side taking on a cooked opaque appearance. You may need to hold the mackerel down initially to help it keep its shape and not curl up.

At this point remove the mackerel from the pan and place on a plate skin side up. You should have nice crispy skin.

Combine the red onion, tomatoes, green chilli and coriander with juice from one lime and fine sea salt to taste. This is what is called pico de gallo.

Beat the crème fraiche to loosen its consistency.

Then you are ready to assemble the dish! Carefully cut up each cooked fillet into 3 chunks, trying to keep the skin intact.

Warm the tortillas in the oven for a few minutes.

Top each tortilla with the mackerel chunks, 3 per taco. Drizzle over the crème fraiche and scatter over the pico de gallo and serve.

**Allergens: Fish, gluten, milk**

## ARDDANGOSIADAU COGINIO BWYD MÔR YM MARCHNAD ABERTAWE 9-13 MEDI 2019 - YN DDYDDIOL RHWNG 12.00PM A 2.00PM

### IMRAN NATHOO (KITCHEN CLONC)

Mae'n deg dweud bod y blynyddoedd diwethaf wedi bod yn hynod brysur i Imran Nathoo, a gyrhaeddodd rownd gogynderfynol MasterChef 2017. Ar ôl cystadleuaeth frwd, llwyddodd Imran i gyrraedd y 10 olaf yn y gystadleuaeth. Ers hynny mae Imran wedi mynd ati i ddilyn ei gariad at fwyd. Mae'n gogydd, mae'n cynnal clwb swper, mae'n dad, yn ŵr ac yn ddeintydd! Mae Imran yn dwlu ar arddangos y ffordd y mae e'n coginio'r bwyd Gujarati a fu'n rhan o'i fagwraeth mewn gwyliau bwyd ar draws y wlad. Gallwch ddilyn ei anturiaethau bwyd yn @Kitchenclonc

### CANAPE – TACOS MECRYLL ( AR GYFER 6)

6 tortilla meddal bach  
6 ffyled mecryll - gyda'r croen  
Ychydig olew had rēp  
1-2 winwnsyn coch, yn dibynnu ar eu maint - wedi'u deisio'n fân  
3 tomato salad - heb yr hadau ac wedi'u deisio'n fân  
1 chilli gwyrdd canolig - wedi'i ddeisio'n fân (gallwch dynnu'r hadau neu beidio)  
Dyrnoid o goriander - wedi'i dorri'n fân  
Sudd 1 leim  
Crème fraiche  
Halen môr mân



### Dull:

Sychwch y ffyledi mecryll a'u rhoi o'r neilltu; rhowch ychydig o olew mewn padell ffrio fawr a'i rhoi ar wres canolig.

Rhowch y ffyledi mecryll â'r croen i lawr yn y badell ffrio (gwnewch hyn mewn sympiau fel nad oes gormod yn y badell) a'u coginio nes bod ochr y cnawd yn ymddangos yn ddiraidd o ran lliw. Efallai bydd angen i chi ddal y mecryll i lawr yn y lle cyntaf i'w helpu i gadw eu siâp a pheidio â chyrlio i fyny.

Ar y pwynt hwn, tynnwch y ffyledi mecryll o'r badell a'u rhoi ar blât, gyda'r croen i fyny. Dylai'r croen fod yn grimp.

Cyfunwch y winwnsyn coch, y tomatos, y chilli gwyrdd a'r coriander gyda sudd y leim a halen môr mân fel y dymunir. Gelwir hyn yn pico de gallo.

Curwch y crème fraiche i lacio'i drwch.

Yna rydych yn barod i roi'r saig at ei gilydd! Torrwch bob ffyled sydd wedi'i goginio yn 3 thalp, gan geisio cadw'r croen yn gyfan.

Twymwch y tortillas yn y ffrwn am ychydig funudau.

Gosodwch 3 thalp o fecryll ar ben pob tortilla. Arllwyswch ychydig o crème fraiche drostyn nhw yna'r pico de gallo a'u gweini!

### Alergenau: Pysgod, glwten, llaeth.

## SEAFOOD COOKERY DEMONSTRATIONS AT SWANSEA MARKET

9-13<sup>TH</sup> SEPTEMBER 2019

### IMRAN NATHOO (KITCHEN CLONC)

#### STARTER: PRAWN AND ROCKET CROSTINI (SERVES 8-10 CROSTINI)

A crostini is essentially a small toasted bread such a ciabatta or baguette, topped with whatever you fancy really. It helps if what you put on top is delicious and exciting like my version here!

- 1 large baguette or ciabatta
- 2-3 tbsp of olive oil
- 400g prawns cooked or raw
- ¼ tsp dried red chilli flakes
- 1 large garlic clove – grated
- 125ml of white wine
- 1 tbsp of sundried tomato puree
- Large bunch of flat leaf parsley – roughly chopped
- Large bunch of Rocket leaves
- 1 x lemon

#### Method

Slice the baguette into 1-2cm thick slices, using a pastry brush coat each side with some olive oil.

Transfer to a baking tray and bake in a preheated oven at 200 degrees centigrade for 15 mins until the bread is now toasted and golden. Turn half way through cooking. Set aside to cool. Meanwhile heat the olive oil in a large frying pan over a medium heat and sauté the chillies and garlic, making sure not to burn the garlic. Add the sundried tomato puree and cook out for 1-2 mins.

Add the prawns cooked or raw and coat in this beautifully smelling base.

Turn up the heat and add the wine and cook for until the liquid is reduced by half.

Add the rocket leaves and mix trough just before serving.

The prawns if using raw will need no more cooking than this.

Top each crostini with the prawn and rocket mixture

Arrange on a large board or slate or similar then finish with some extra virgin olive oil and scatter over some fresh rocket leaves and a squeeze of lemon juice. Then stand back and watch people devour this treat! The recipe can be doubled to make more. If using raw prawns you can get the fishmonger to prep then properly for you or you can buy readily prepped prawns quite easily.



**Allergens: Gluten, crustacean**

### ARDDANGOSIADAU COGINIO BWYD MÔR YM MARCHNAD ABERTAW

#### 9-13 MEDI 2019 - YN DDYDDIOL RHWNG 12.00PM A 2.00PM

#### IMRAN NATHOO (KITCHEN CLONC)

#### DECHRAU - CROSTINI CORGIMWCH A BERWR (DIGON AR GYFER 8 I 10 CROSTINI)

Tafell fach o fara wedi'i dostio yw crostini yn y bôn, fel ciabatta neu baguette, gyda beth bynnag rydych chi'n ei ffansio ar ei phen. Mae'n helpu os yw'r hyn sydd ar ben y tost yn flasus ac yn gyffrous fel fy fersiwn i yma!

- 1 baguette neu ciabatta mawr
- 2 i 3 llwy fwrdd o olew olewydd
- 400g o gorgimychiaid, wedi'u coginio neu'n amrwd
- ¼ llwy de o fflawiau chilli coch
- 1 clof mawr o arleg - wedi'i gratio
- 125ml o win gwyn
- 1 llwy fwrdd o bâst tomato heulsych
- Bwnsiad o bersli dail gwastad - wedi'u torri'n fras
- Bwnsiad mawr o ddail berwr
- 1 lemwn

#### Dull



Tafellwch y baguette yn dafellau 1cm i 2cm o drwch a defnyddiwch frwsh crwst i roi ychydig o olew olewydd ar bob ochr.

Rhowch y tafelli ar hambwrdd pobi a'u pobi mewn ffwrn wedi'i thwymo ymlaen llaw ar 200°C am 15 munud nes bod y bara wedi'i dostio ac yn euraidd. Trowch y tafelli hanner ffordd drwy'r amser coginio. Rhowch o'r neilltu i oeri.

Yn y cyfamser, twymwch yr olew olewydd mewn padell ffrio fawr dros wres canolig a ffrwch y chilli a'r garleg yn ysgafn, gan sicrhau nad ydych yn llosgi'r garleg. Ychwanegwch y pâst tomato heulsych a'i goginio am 1-2 funud,

Ychwanegwch y corgimychiaid amrwd neu wedi'u coginio a'u gorchuddio â'r cymysgedd hwn a fydd yn arogl'n hyfryd.

Cynyddwch y gwres ac ychwanegwch y gwin a'i goginio i leihau'r hylif nes iddo haneru.

Ychwanegwch y dail berwr a chymysgu'r cyfan cyn gweini.

Os yw'r corgimychiaid yn amrwd, ni fydd angen eu coginio'n fwy.

Rhowch y cymysgedd corgimychiaid a berwr ar ben pob crostini.

Trefnwch y rhain ar fwrdd neu lechen fawr neu rywbeth tebyg, a'u gorffen drwy roi ychydig o olew olewydd a dail berwr ffres arnyn nhw, a joch o sudd lemwn.

Yna sefwch yn ôl i wyllo pobl yn eu bwyta'n awchus! Gellir dyblu'r rysât i wneud mwy.

Os ydych yn defnyddio corgimychiaid amrwd, gall y gwerthwr pysgod eu paratoi'n iawn i chi neu'n mae'n ddigon hawdd prynu corgimychiaid sydd wedi'u paratoi'n barod.

#### Alergenau: Glwten, cramenogion



## SEAFOOD COOKERY DEMONSTRATIONS AT SWANSEA MARKET 9-13<sup>TH</sup> SEPTEMBER 2019

### IMRAN NATHOO (KITCHEN CLONC)

#### SUPER SPEEDY SALMON CURRY (SERVES 2)

##### For the Salmon:

2 Salmon fillets approx. 230g total - skin off and diced  
2 tbsp rapeseed oil  
¼ tsp black mustard seeds  
4 fresh curry leaves or 6 dried curry leaves  
1 green chili  
½ tsp garlic and ginger paste  
½ tsp ground turmeric  
½ tsp chilli powder  
1 tsp garam masala  
½ tsp fine sea salt  
Large handful of spinach  
500ml of Passata

##### Method:

Heat oil in large saucepan on a medium heat and add the mustard seeds, green chilli and curry leaves and heat until chilli starts to sizzle in the oil.  
Add the garlic and ginger paste and cook out of a minute or two then add the remaining spices reserving ½ tsp of garam masala and combine.  
Add the diced salmon and coat in this spice mixture.  
Next add the passata and season with fine sea salt, lower heat to a simmer and part cover with a lid. Add a splash of water if there does not seem to be enough liquid to cover the salmon.  
Simmer for 20 mins until the sauce has reduced.  
Remove the lid and add the spinach just before serving, to retain its colour and texture. Also add the reserved ½ of garam masala at this stage and stir through.  
Check seasoning and serve.

##### Allergens: Fish



Continued ...

## ARDDANGOSIADAU COGINIO BWYD MÔR YM MARCHNAD ABERTAW

### 9-13 MEDI 2019 - YN DDYDDIOL RHWNG 12.00PM A 2.00PM

### IMRAN NATHOO (KITCHEN CLONC)

### CYRI EOG CYFLYM IAWN (AR GYFER 2)

Ar gyfer yr eog:

2 ffiled eog, tua 230g i gyd - heb y croen ac wedi'u deisio

2 lwy fwrdd o olew hadau rêp

¼ llwy de o hadau mwstard du

4 deilen cyri ffres neu 6 deilen cyri sych

1 chilli gwyrdd

½ llwy de o bâst garleg a sinsir

½ llwy de o turmeric mâl

½ llwy de o bowdwr chilli

1 llwy de o garam masala

½ llwy de o halen môr mân

Dyrnaid mawr o ysbigoglys

500ml o passata



### Dull:

Twymwch yr olew mewn sosban fawr ar wres canolig ac ychwanegwch yr hadau mwstard, y chilli gwyrdd a'r dail cyri, a'i gynhesu nes bod y chilli'n dechrau sïo yn yr olew.

Ychwanegwch y past garleg a sinsir a'i goginio am funud neu ddwy yna ychwanegwch weddill y sbeisys, gan gadw ½ llwy de o'r garam masala wrth gefn, a'u cyfuno.

Ychwanegwch yr eog sydd wedi'i ddeisio a'i orchuddio yn y cymysgedd sbeis hwn.

Nesaf, ychwanegwch y passata a rhywfaint o halen môr mân, trowch y gwres i lawr i'w fudferwi, a'i orchuddio'n rhannol â chlawr. Ychwanegwch ddiferyn o ddŵr os nad oes digon o hylif i orchuddio'r eog.

Mudferwch hwn am 20 munud nes bod y saws wedi lleihau.

Tynnwch y clawr ac ychwanegwch yr ysbigoglys yn union cyn i chi ei weini er mwyn cadw ei liw a'i ansawdd. Hefyd, ychwanegwch yr ½ llwy de o garam masala a gadwyd gennych ar y cam hwn a'i droi drwy'r cymysgedd.

Gwiriwch i weld a oes angen halen a phupur a'i weini.

### Alergenau: Pysgod

## SEAFOOD COOKERY DEMONSTRATIONS AT SWANSEA MARKET 9-13<sup>TH</sup> SEPTEMBER 2019

### IMRAN NATHOO (KITCHEN CLONC)

#### CARROT, CORIANDER AND CUMIN SALAD:

2 large carrots  
Large pinch of toasted cumin seeds  
Sea salt to taste  
Juice from half a lime  
Bunch of roughly chopped coriander

#### Method:

Peel the carrot  
Then continue to use the peeler to peel off long strips of wafer thin carrot  
Place aside in a bowl  
Roughly chop coriander and add to bowl with carrots  
Add toasted cumin and salt to taste  
Squeeze over lime juice just before serving and mix through  
Taste and adjust seasoning to taste  
Serve straight away  
Serve with some fluffy basmati rice and poppadum's!

Enjoy!



**ARDDANGOSIADAU COGINIO BWYD MÔR YM MARCHNAD ABERTAW**  
**9-13 MEDI 2019 - YN DDYDDIOL RHWNG 12.00PM A 2.00PM**

**IMRAN NATHOO (KITCHEN CLONC)**

**AR GYFER Y SALAD MORON, CORIANDER A CUMIN:**

2 foronen fawr  
Pinsiad mawr o hadau cumin wedi'u tostio  
Halen môr fel y dymunir  
Sudd o hanner leim  
Bwnsiad o goriander wedi'i dorri'n fras

**Dull:**

Pliciwch y foronen  
Parhewch i ddefnyddio'r pliciwr i blicio stribedi hir o foronen tenau iawn  
Rhowch nhw o'r neilltu mewn powlen  
Torrwch y coriander yn fras a'i ychwanegu at y bowlen gyda'r moron

Arllwyswch sudd leim dros y salad, a'i gymysgu drwyddo'n union cyn ei weini  
Ewch ati i'w flasu ac addasu'r halen a phupur fel y dymunir  
Gweinwch y salad ar unwaith

Gweinwch gyda reis basmati a poppadoms! Mwynhewch!



## SEAFOOD COOKERY DEMONSTRATIONS AT SWANSEA MARKET 9-13<sup>TH</sup> SEPTEMBER 2019

### SHANE DAVIES-NILSSON

Meet Shane Davies-Nilsson, another fabulous chef cooking up some delicious seafood recipes at the Seafood Cookery Demonstrations week on 9th September between 12-2pm. Shane, currently representing Gower College and training in the Vanilla Pod has worked in Toms Kitchen, the Michelin starred Dill Restaurant and award winning Harborne Kitchen, Birmingham.

### CANAPÉ - CRAB SALAD ON A TAPIOCA CRISP WITH FORAGED SEA HERBS

#### For the Crab

150g Picked White Crab Meat  
60g Thick Crème Fraiche  
20g Cucumber (peeled, de-seeded and finely diced)  
20g Granny Smith Apple (peeled and finely diced)  
1 tbsp. Chives (finely chopped)  
½ a Lemon Zest  
A Pinch of Salt

#### For the Tapioca Cracker

60g Tapioca Pearls  
400g Water  
Sunflower oil for deep frying

### Method

#### For the Crackers

Place the tapioca and water in a saucepan over medium heat. Bring to the boil, then reduce heat to medium-low and cook, stirring, for 10-15 minutes until tapioca pearls turn translucent and the mixture thickens.

Spread mixture in a thin layer over a baking tray lined with baking paper, then set aside to dry overnight. (Preferably in a dehydrator at 65°C)

The next day, half-fill a deep-fryer or large saucepan with sunflower oil and heat to 180C. Tear the tapioca sheet into small pieces and deep-fry, in batches, until they puff up. Drain on paper towel and season with a little salt.

**For the Crab** - Combine all the salad ingredients together, season with salt.

**To Serve** - Place a teaspoon of the salad on top of the cracker and garnish with sea herbs or whatever edible herbs you fancy.

**Allergens: Crustaceans, Celery, Milk, Soya**



## SEAFOOD COOKERY DEMONSTRATIONS AT SWANSEA MARKET

9-13<sup>TH</sup> SEPTEMBER 2019

### SHANE DAVIES-NILSSON

Dewch i gwrdd â Shane Davies, pen-cogydd gwych arall sy'n paratoi ryseitiau bwyd môr hynod flasus ar 9 Medi rhwng 12pm a 2pm fel rhan o'r wythnos Arddangosiadau Coginio Bwyd Môr. Mae Shane, sy'n cynrychioli Coleg Gŵyr ac yn hyfforddi yn The Vanilla Pod ar hyn o bryd, wedi gweithio yn Tom's Kitchen, bwyty seren Michelin Dill a bwyty arobryn Harborne Kitchen yn Birmingham.

### CANAPÉ: AR GYFER Y CRANC

150g Cig gwyn cranc allan o'r gragen yn barod  
60g Crème fraîche trwchus  
20g Ciwcymer (wedi'i bilio, yr hadau wedi'u tynnu ac wedi'i ddeisio'n fân)  
20g Afal Granny Smith (wedi'i bilio a'i ddeisio'n fân)  
1 llwy fwrdd Cennin syfi (wedi'u torri'n fân)  
½ lemwn Croen lemwn  
Halen Pinsiad

#### Ar gyfer y cracer tapioca

60g Perlau tapioca  
400g Dŵr  
ar gyfer ffrio twfn Olew blodau haul



### DULL:

Ar gyfer y craceri, rhowch y tapioca a'r dŵr mewn sosban dros wres canolig. Codwch hwn i'r berw, yna trowch y gwres i lawr i ganolig i isel a'i goginio, gan droi, am 10 i 15 munud nes bod y perlau tapioca'n troi'n dryleu a'r cymysgedd yn tewhau.

Taenwch y cymysgedd mewn haen denau dros hambwrdd pobi wedi'i leinio â phapur pobi, yna rhowch o'r neilltu i sychu dros nos. (mewn dysychwr o ddewis ar 65°C)

Drannoeth, hanner llenwch beiriant ffrio twfn neu sosban fawr ag olew blodau haul a'i dwymo i 180°C. Rhwygwch yr haenen o dapioca'n ddarnau bach a'u ffrio'n ddwfn, mewn sypiau, nes eu bod yn chwyddo. Draeniwch y rhain ar dywel papur ac ychwanegwch rywfaint o halen.

Ar gyfer y cranc

Cyfunwch holl gynhwysion y salad ynghyd, ac ychwanegwch halen.

I weini

Rhowch lond llwy de o'r salad ar ben y cracyr a rhoi garnais o berlysiau môr (neu unrhyw berlysiau bwytdwy eraill yr hoffech eu rhoi) ar ben hynny.

### Alergenau: Cramenogion, Seler, Llaeth, Soya

## SEAFOOD COOKERY DEMONSTRATIONS AT SWANSEA MARKET 9-13<sup>TH</sup> SEPTEMBER 2019

### SHANE DAVIES-NILSSON

#### STARTER - CURED MACKEREL WITH APPLE, BEETROOT AND RYE

##### For the Mackerel

2 Mackerel fillets  
25g Rock Salt  
25g Caster Sugar  
10g Dill

##### For the Beetroot

1 each Beetroot (golden, purple, candy)  
125g White Wine Vinegar  
125g Caster Sugar  
125g Water  
10 Granny Smith Apples (for the Apple purée)  
100g Dried Rye bread (for the rye crumb)  
1 tbsp Horseradish (grated) (for the Horseradish dressing)  
150ml Buttermilk (for the Horseradish dressing)  
Beetroot salad leaves to garnish



#### METHOD

To cure the mackerel, blend the salt, sugar and dill together. Spread the cure mixture on the mackerel and leave to cure in the fridge for 30 minutes.

For the Apple purée, quarter and core the apples (leave the skin on). Place the apples in a tray into an oven at 180°C. Cook until the apples have started to break down, approximately 25-35 minutes. Carefully pour into a jug blender and blitz until smooth.

For the beetroot pickle, slice the beetroot thinly on a mandolin. In a pan, heat the water, vinegar and sugar until dissolved. Allow to cool slightly. Pour the warm pickle liquid onto the beetroot slices (keeping each beetroot colour separate).

For the Horseradish Dressing - Combine the horseradish and buttermilk together. Season with salt to taste.

For the Rye Bread - Crumb, blitz the dried rye in a blender till fine and reserve for plating  
Plate as desired.

**Allergens: Milk, Fish, Gluten.**

## SEAFOOD COOKERY DEMONSTRATIONS AT SWANSEA MARKET 9-13<sup>TH</sup> SEPTEMBER 2019

**SHANE DAVIES-NILSSON**

**DECHREUWR - MECRYLL, WED'I HALLTU GYDAG AFAL, BEETROOT A RYE**

### Ar gyfer y mecryll

2 Ffiledi mecryll  
25g Halen craig  
25g Siwgr caster  
10g Dil

### Ar gyfer y betys

1 yr un Betys (coch, euraid, candi)  
125g Finegr gwin gwyn  
125g Siwgr caster  
125g Dŵr

### Ar gyfer y mwtrin afalau

10 Afalau Granny Smith  
Ar gyfer y briwsion rhyg  
100g Bara rhyg sych

### Ar gyfer y dresin rhuddygl poeth

1 llwy fwrdd Rhyddugl poeth (wedi'i ratio)  
150ml Llaeth enwyn 150ml



### **DULL:**

Dail salad betys cochion fel garnais

Er mwyn coch i'r mecryll, cyfunwch yr halen, y siwgr a'r dil. Taenwch y cymysgedd hwn ar y mecryll a'i adael i gochi yn yr oergell am 30 munud.

Ar gyfer y mwtrin afalau, torrwyd yr afal yn chwarteri a thynnu'r calonnau (gadewch y croen). Rhwyd yr afalau ar hambwrdd mewn ffwrn ar dymheredd o 180°C. Coginiwch yr afalau nes eu bod yn dechrau meddal, tua 25 i 30 munud. Arllwyswch nhw i gymysgydd jwg a'u cymysgu nes eu bod yn llyfn.

Ar gyfer y picl betys, tafellwch y betys yn denau ar fandolin. Twymwch y dŵr, y finegr a'r siwgr mewn padell nes iddo hydoddi. Gadewch iddo oeri ychydig. Arllwyswch yr hylif picl cynnes ar y tafelli betys (gan gadw'r lliw gwahanol ar wahân).

Ar gyfer y dresin rhuddygl poeth, cyfunwch y rhuddygl poeth a'r llaeth enwyn. Ychwanegwch bupur a halen fel y dymunir.

Ar gyfer y briwsion bara rhyg, malwch y briwsion mewn cymysgydd nes eu bod yn fân a'u cadw i'w godo ar y plât.

Rhowch y cyfan ar blât fel y dymunwch.

**Alergenau: Llaeth, Pysgod, Glwten.**



## SEAFOOD COOKERY DEMONSTRATIONS AT SWANSEA MARKET 9-13<sup>TH</sup> SEPTEMBER 2019

### SHANE DAVIES-NILSSON

#### “COQUILLE ST. SWANSEA JACK” (COCKLES, LAVERBREAD, SCALLOP, CAERPHILLY CHEESE, WELSH WINE AND LEEKS)

##### For the Cockle Popcorn

100g Cockle meat  
100g Milk  
100g Self Raising Flour

##### For the Braised Leeks

2 Leeks  
150ml Vegetable stock  
50g Seaweed Butter

##### For the Scallops

4 Large Scallops (roe removed)  
Vegetable oil for frying

##### For the Cheese Custard

1 Egg  
150g Caerphilly cheese  
150g Double Cream  
Salt to taste

##### For the Sewen

4 Sewen or Salmon Fillets (skin on)  
each weighing 125-150g  
Vegetable oil for frying



### METHOD

For the Cheese Custard - Boil the egg for 6 minutes in boiling salted water. Bring the cream to a boil in a separate pan. Peel the egg and blend it with the cheese, adding the hot cream slowly to emulsify. Season with salt and place into piping bags. Chill and reserve for plating.

For the Leeks - Preheat the oven to 180°C. Cut the leeks into 5cm barrels, then cut the barrels in half lengthways. Char the leek halves in a dry frying pan. Once charred, place the leeks in a deep pan with butter and vegetable stock. Bring the leeks to the boil, then place in the oven and cook for 15-20 minutes (until the leeks are tender).

For the Cockle Popcorn - Heat the oil or fryer to 180°C. Dip the cockles in the milk, then into the flour. Shake off any excess flour and deep fry the cockles until crispy (around 1-2 minutes). Drain onto paper towels to soak up any excess oil and season with salt.

For the Sewen - Heat a frying pan over a medium high heat with a tablespoon of oil. Season the fish well with salt. Add the Sewen fillets to the pan, skin-side-down, and fry for 3-4 minutes until crispy. Flip the fillets over, lower the heat and cook for another 2-3 minutes. Remove from the pan and allow to rest for 2 minutes.

To cook the Scallops - Preheat a pan over a high heat and add a tablespoon of oil. Pat dry scallops with kitchen paper and season with salt. Add the scallops to the pan flat side down and cook until golden (2-3 minutes). Turn the scallop over and cook for a further 1-2 minutes. Serve with creamy mashed potato.

**Allergens: Molluscs, Milk, Fish, Gluten.**

## SEAFOOD COOKERY DEMONSTRATIONS AT SWANSEA MARKET 9-13<sup>TH</sup> SEPTEMBER 2019

**SHANE DAVIES-NILSSON**

**“COQUILLE ST. SWANSEA JACK” (COCKLES, LAVERBREAD, SCALLOP, CAERPHILLY CHEESE, WELSH WINE AND LEEKS)**

**Ar gyfer y popgorn cocos**

100g Cig cocos  
100g Llaeth  
110g Blawd codi

**Ar gyfer y cennin brwysiedig**

2 Cennin  
150g Stoc llysiâu  
50g Menyn gwymon

**Ar gyfer y cregyn bylchog**

4 Cregyn bylchog mawr (heb y bola meddal)  
ar gyfer ffrio Olew llysiâu

**Ar gyfer y cwstard caws**

1 Ŵy  
150g Caws Caerffili  
150g Hufen dwbl  
fel y dymunir Halen

**Ar gyfer y sewin**

4 (pob un yn pwysu 125g-150g) Ffiledi sewin neu eog (gyda'r croen)  
ar gyfer ffrio Olew llysiâu



**DULL:**

Ar gyfer y cwstard caws, berwch yr ŵy am 6 munud mewn dŵr hallt berw. Dewch â'r hufen i'r berw mewn padell ar wahân. Piliwch yr ŵy a'i gyfuno â'r caws, gan ychwanegu'r hufen twym yn araf i emysio. Ychwanegwch halen a'i roi mewn bagiau peipio. Oerwch hwn a'i gadw'n barod i'w osod ar blât.

Ar gyfer y cennin, cynheswch y ffwrn ymlaen llaw i 180°C. Torrwch y cennin yn farilau 5cm, yna torrwrch bob baril yn ei hanner ar ei hyd. Deifiwch yr haneri cennin yn ysgafn mewn padell ffrio sych. Ar ôl eu deifio, rhowch y cennin mewn padell dwfn gyda menyn a stoc llysiâu. Dewch â'r cennin i'r berw, yna'u rhoi yn y ffwrn a'u coginio am 15 i 20 munud (nes eu bod yn dyner). Ar gyfer y popgorn cocos, twymwch yr olew neu'r peiriant ffrio i 180°C. Rhowch y cocos yn y llaeth, yna i mewn i'r blawd. Ysgydwch y cocos i gael gwared ar unrhyw flawd sydd dros ben, a'u ffrio'n ddwfn nes eu bod yn grimp (tua 1 i 2 funud). Draeniwch y cocos ar dywelion papur i amsugno unrhyw olew sydd dros ben ac ychwanegwch halen.

Ar gyfer y sewin, rhowch lwy fwrdd o olew mewn padell ffrio a'i thwymo dros wres canolig i uchel. Rhowch ddigon o halen ar y pysgodyn. Ychwanegwch y ffiledi sewin at y badell, â'r croen i lawr, a'u ffrio am 3 i 4 munud nes eu bod yn grimp. Trowch y ffiledi drosodd, trowch y gwres i lawr a'u coginio am 2 i 3 munud arall. Tynnwch y ffiledi o'r badell a gadael iddynt orffwys am 2 funud.

I goginio'r cregyn bylchog, twymwch badell ymlaen llaw dros wres uchel ac ychwanegwch lwy fwrdd o olew. Sychwch y cregyn bylchog â phapur cegin ac ychwanegu halen. Rhowch y cregyn bylchog yn y badell â'r ochr gwastad i lawr a'u coginio tan eu bod yn euraidd (2 i 3 munud). Trowch y cregyn bylchog drosodd a'u coginio am 1 i 2 funud arall.

Gweinwch y rhain gyda thatws stwnsh hufennog.

**Alergenau: Molysgiaid, Llaeth, Pysgod, Glwten.**