



GLAMORGAN SAUSAGES



INGREDIENTS

1 small leek – thinly sliced

1 teaspoon vegetable oil

1 large jacket potato – cooked and cooled

50g Caerphilly **cheese** – grated

½ teaspoon dried sage

½ teaspoon dried parsley

½ teaspoon Dijon **mustard**

100g fresh wholemeal **breadcrumbs**

ground black pepper

1 **egg** – beaten

EQUIPMENT

saucepan, sharp knife, chopping board,

spatula, fork, teaspoon, small bowl,

plate, baking tray

SERVES: 2

PREP TIME: 20 minutes

COOK TIME: 15-20 minutes

ALLERGENS: cereals containing gluten, milk, mustard, egg

METHOD

- 1 Heat the oven to 200⁰C/Gas 6. Cook the leeks in the vegetable oil until soft but not brown.
- 2 Scoop out the flesh of the potato into a mixing bowl (save the skins for later – see Handy Hint!) and mash until smooth. Add the cheese, cooked leeks, sage, parsley, mustard, 50g breadcrumbs and pepper. Mix thoroughly using a fork.
- 3 Divide the mixture into 4 even-sized pieces and shape into sausage (cylinder) shapes, 7 - 8cm long, or 4 small round ‘fishcake’ shapes.
- 4 Dip each sausage into the beaten egg and coat in breadcrumbs.
- 5 Place on to a greased baking tray and bake for 15 minutes until golden-brown.
- 6 Serve the Glamorgan Sausages with a side salad.

HANDY HINT!

- * For crispy potato skins, sprinkle a little extra cheese onto the skins and bake in the oven for 10 minutes.



SELSIG GLAMORGAN



CYNHWYSION

1 cennhinen fach - wedi'i sleisio'n denau

1 llwy de o olew llysiau

1 taten bob fawr – wedi ei choginio ac oeri

50g **Caws** Caerffili - wedi'i gratio

½ llwy de o saets sych

½ llwy de o bersli sych

½ llwy de **mwstard** Dijon

100g briwsion **bara** gwenith cyflawn

papur du

1 **wy** - wedi'i guro

OFFER

sosban, cyllell finiog, bwrdd torri
sbatwla, fforc, llwy de, powlen fach,
plat, hambwrdd pobi

DIGON I: 2

AMSER PARATOI: 20 munud

AMSER COGINIO: 15-20 munud

ALLERGEDD: grawnfwydydd sy'n
cynnwys glwten, llaeth,
mwstard, wy

DULL

- 1 Cynheswch y popty i 200°C / Nwy 6. Coginiwch y gennhinen yn yr olew llysiau nes ei bod yn feddal ond nid yn frown.
- 2 Torrwch yn daten i mewn i fowlen gymysgu a stwnsiwch tan yn llyfn (achubwch y croen - gweler **Awgrym Handy**). Ychwanegwch y caws, cennin, saets, phersli, mwstard, 50g briwsion bara a phapur. Cymysgwch yn drylwyr gan ddefnyddio fforc.
- 3 Rhannwch y gymysgedd yn 4 o ddarnau yn un maint a'u ffurfio i siap selsig (silindr), 7 - 8cm o hyd, neu 4 siap bach cwn (fel teisennau).
- 4 Rhowch bob selsygen i mewn i'r wy wedi'i guro ac yna i mewn i'r briwsion bara.
- 5 Rhowch a'r hambwrdd pobi gydag ychydig olew arno am 15 munud nes eu bod yn frown euraidd.
- 6 Gweinwch y Selsig Morgannwg gyda salad ochr.

AWGRYM HANDY!

- * Ar gyfer croeniau tatws, taenwch ychydig o gaws ychwanegol ar y croeniau a'u pobi yn y popty am 10 munud