

TGAU





CBAC TGAU Bwyd a Maeth




CANLLAW I'R
TECHNEG AU






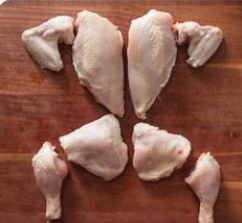

Mae'r ddogfen hon wedi'i chynhyrchu i'w defnyddio ochr yn ochr ag Atodiad A o'r Fanyleb. Nid yw'n rhestr ddiffiniol, ond canllaw i'r technegau â'u lefelau o fewn y seigiau




| Enw saig | Dulliau i'w pharatoi | Technegau paratoi | Technegau cylllell | Technegau coginio |
|---|---|------------------------|--------------------|-------------------|
| Adenydd cyw iâr barbeciw  | Rhoi saws/ysgeintiad/marinâd parod ar adenydd cyw iâr sydd wedi'u cigyddio ymlaen llaw. Rhostio yn y ffwrn | Tyneru * Marinadu * | | Rhostio ** |



| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <p>Bara gwyn/cyflawn sylfaenol</p>  | <p>Gwneud bara sylfaenol</p> | <p>Mesur ** Pwyso ** Tylino ** Cymysgu ** Prwffio * Siapio ***</p> | | <p>Pobi **</p> |
| <p>Penfras arddull Basg gyda chorgimychiaid</p> | <p>(gan dybio defnyddio ystlys/ffiled sydd wedi'i pharatoi ymlaen llaw) Trimio'r pysgodyn i siâp taclus (os oes angen)</p> | <p>Blendio * Saws wedi' leihau** Mesur ** Pwyso ** Tynnu croen**</p> | <p>Deisio ** Trimio * Plicio *</p> | <p>Sautéio ** Rhostio ** Lleihau **</p> |




| | | | | |
|--|---|--|--|--|
|  | <p>Deisio llysiâu. Gwneud saws wedi'i leihau. Coginio'r pysgodyn yn dda – heb ei orgoginio</p> | | | |
| <p>Byrgers cig eidion</p>  | <p>Deisio nionyn / winwnsyn. Beindio a ffurfio siapiau pati cig sydd i gyd yr un maint. Coginio'n gyfartal ac yn drwyadl (cyrraedd tymheredd craidd 75°C o leiaf)</p> | <p>Siapio *** Cymysgu **</p> | <p>Deisio ** Plicio *</p> | <p>Ffrio/gridyllu **</p> |
| <p>Cyri cig eidion (neu gig arall) (marinâd iogwrt) gyda reis</p>  | <p>Deisio'r cig yn ddarnau cyfartal Paratoi'r marinâd Sgiliau cyllell – deisio a sleisio llysiâu Gwneud past cyri o'r cychwyn Sautéio, mudferwi Coginio reis (amrywiaeth o ddulliau) fel ei fod yn fflwffog a'r grawn wedi'u gwahanu'n iawn</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Marinadu * Cymysgu **</p> | <p>Deisio ** Sleisio ** Plicio *</p> | <p>Sautéio ** Berwi */Stemio **</p> |
| <p>Cig eidion mewn saws ffa du gyda nwdls reis</p> | <p>(gan dybio bod y saws ffa du wedi'i wneud yn barod, er ei fod yn hawdd ei wneud o'r cychwyn)</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Cymysgu **</p> | <p>Deisio ** Sleisio ** Plicio *</p> | <p>Sautéio **/Tro ffrio ** Berwi *</p> |


| | | | | |
|--|---|--|--|---|
|  | <p>Sleisio'r cig yn stribedi tenau a chyfartal Sgiliau cyllell – sleisio llyisiau ac ati Sautéio, coginio mewn woc Coginio'r nwdls reis yn dda – ddim wedi'u gorgoginio nac yn ludiog</p> | | | |
| <p>Lasagne Cig Eidion (neu unrhyw gig arall neu'n llysieuol)</p>  | <p>Ragu cig: Sgiliau cyllell – deisio llyisiau, malu garlleg Sautéio, mudferwi Pasta ffres: Gwneud toes pasta. Laminiadu a thorri i siâp Saws gwyn: Gwneud roux. Tewychu heb lymphiau – dylai'r saws fod yn llyfn ac yn felfedaidd (os am ychwanegu caws, mae angen sicrhau ei fod wedi toddi ac nad yw'n llinynnog) Cydosod: Cydosod haenau o ragu, pasta a saws gwyn yn gyfartal. Sicrhau ei fod wedi'i bobi'n gyfartal a bod y gratin yn dda</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Gratio * Laminiadu (toes pasta) *** Cymysgu ** Roux ** Pwyso **, Mesur **</p> | <p>Deisio ** Sleisio ** Plicio *</p> | <p>Sautéio ** Pobi ** Berwi *</p> |
| <p>Stroganoff cig eidion a reis basmati</p> | <p>Sleisio'r cig yn stribedi tenau a chyfartal.</p> | <p>Pwyso ** Mesur **</p> | <p>Deisio ** Sleisio **</p> | <p>Sautéio ** Berwi */stemio **</p> |



| | | | | |
|--|--|---|--------------------------------------|--------------------------------|
|  | <p>Sgiliau cylllell – deisio nionyn / winwnsyn, sleisio madarch. Gwneud saws heb iddo wahanu. Sautéio Coginio reis (amrywiaeth o ddulliau) fel ei fod yn fflwffog a'r grawn wedi'u gwahanu'n iawn.</p> | | <p>Plicio *</p> | <p>Emwlsio ***</p> |
| <p>Tynnu'r esgyrn o gyw iâr cyfan</p>  | <p>Y cnawd wedi'i dynnu'n lân oddi ar y carcass Y darnau i gyd wedi'u cyflwyno'n daclus ac wedi'u trimio heb ddim asgwrn na chartilag arnynt (ar yr adeg ddisgwylidig)</p> | | <p>Trimio * Tynnu esgyrn ***</p> | |
| <p>Ffiled pysgodyn mewn briwsion bara</p>  | <p>(gan dybio defnyddio ystlys/ffiled pysgodyn sydd wedi'i pharatoi ymlaen llaw) Trimio'r pysgodyn i siâp taclus (os oes angen) Gwneud briwsion bara Panéio Ffrio bas/dwfn</p> | <p>Blendio * Curo * Siapio *** (os yw'r siapiau a'r meintiau i gyd yn unffurf) Tynnu'r croen **</p> | <p>Trimio *</p> | <p>Ffrio **/Ffrio dwfn ***</p> |
| <p>Goujons/escalope (brest) cyw iâr mewn briwsion bara</p> | <p>(gan dybio defnyddio darn parod o frest cyw iâr) Sleisio'r frest cyw iâr yn goujons tenau a maint cyfartal neu</p> | <p>Blendio * Curo * Siapio ***</p> | <p>Sleisio **</p> | <p>Ffrio **/Ffrio dwfn ***</p> |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
|  | <p>fflatio'r frest yn siâp escalope Gwneud briwsion bara Panéio Ffrio bas/dwfn</p> | | | |
| <p>Salad Cesar (gyda chyw iâr o'r gridyll)</p>  | <p>Sgiliau cyllell – sleisio a deisio cynhwysion y salad. Gwneud dresin Cesar. Gwneud croutons gan ddefnyddio bara parod. Cigyddio cyw iâr cyfan i ddefnyddio'r frest. Gridyllu'r cyw iâr nes ei fod wedi'i goginio ac yn dal i fod yn frau.</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Blendio *</p> | <p>Deisio ** Sleisio ** Plicio * Tynnu esgyrn ***</p> | <p>Gridyllu ** Ffrio ** Rhostio (croutons) ** Emwlsio *** (dresin Cesar os yw'n cael ei wneud)</p> |
| <p>Cylchoedd calamari gyda mayonnaise persli a garlleg</p>  | <p>Paratoi môr-lawes gyfan (glanhau, sleisio'n gylchoedd) Gwneud cytew tempwra Defnyddio ffriwr dwfn Gwneud mayonnaise o'r cychwyn (dim gwahanu a'r gludedd cywir) Malu garlleg Torri persli</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Blendio * Cymysgu ** Gratio *</p> | <p>Sleisio ** Plicio * Torri * Malu * Tynnu esgyrn ***</p> | <p>Ffrio dwfn *** Emwlsio ***</p> |



| | | | | |
|---|--|--|---|-------------------------------|
| <p>Pesto cnau cashiw</p>  | <p>Defnyddio prosesydd bwyd mini neu bestl a mortar – sicrhau'r gweadedd cywir</p> | <p>Blendio * Tostio **</p> | | |
| <p>Blodfresych a brocoli caws</p>  | <p>Sgiliau cylllell – paratoi blodigion Stemio llysiau – heb eu gorgoginio Saws caws: Gwneud roux Tewychu heb lympiâu – dylai'r saws fod yn llyfn ac yn felfedaidd Gwneud yn siŵr bod y caws wedi toddi ac nad yw'n llinynnog Wedi'i gydosod yn dda – y blodigion wedi'u gorchuddio'n gyfartal â saws caws Y blodigion wedi cadw eu lliw ac yn dal i fod â rhywfaint o afael (h.y. ddim yn soeglyd) Cymysgedd briwsion bara a chaws wedi'i baratoi o'r cychwyn, ac wedi'i orffennu Gratin da ar y cynnyrch</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Gratio * Saws roux ** Blendio *</p> | <p>Torri * Plicio * Trimio * Sleisio ** (gellid cynyddu'r lefel sgil drwy ychwanegu bacwn wedi'i sleisio at y saws)</p> | <p>Stemio ** Grilio *</p> |



| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| <p>Sgons caws Caerffili a saets</p>  | <p>Darnio saets ffres Gratio caws Rhwbio i mewn Cymysgu Rholio Torri/siapiro Sgleinio Pobi</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Gratio * Darnio * Cymysgu ** Rhwbio i mewn ** Rholio ** Siapiro ***</p> | <p>Chiffonade **</p> | <p>Pobi **</p> |
| <p>Soufflé caws</p>  | <p>Saws panada gyda roux Gwahanu gwynwy a melynwy Chwisgio gwynwy Gratio caws Plygu Ardywallt i seigiau yn gyfartal Cyflawni soufflé pob sy'n ysgafn ac wedi codi'n dda</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Roux ar gyfer y panada** Gratio * Chwisgio *** Plygu **</p> | | <p>Pobi **</p> |
| <p>Pastai cyw iâr a madarch</p>  | <p>Crwst brau: Rhwbio i mewn Cymysgu Ffurio toes â'r tewychedd cywir, gadael i'r toes orffwys Rholio allan i leinio'r gwaelod ac i orchuddio'r top</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Cymysgu ** Rhwbio i mewn ** Rholio ** Crimpio *** Gwneud roux **</p> | <p>Sleisio ** Plicio * Torri * Tynnu esgyrn ***</p> | <p>Sautéio ** Pobi ** Pobi'n wag ***</p> |



| | | | | |
|---|---|---------------------------------|--|-----------------|
| | <p>Gwneud dail toes neu rywbeth tebyg i wella'r cyflwyniad Crimpio'r saws Béchamel: Trwytho Gwneud roux Tewychu heb lympiâu – dylai'r saws fod yn llyfn ac yn felfedaidd Cyw iâr: (byddai hefyd yn bosibl gwneud stoc gan ddefnyddio carcass cyw iâr) Cigyddio cyw iâr cyfan i ddefnyddio'r frest, torri'n stribedi neu ddeisio Sautéio'r cyw iâr nes ei fod wedi'i goginio ac yn dal i fod yn frau Glanhau a sleisio'r madarch, sautéio Sgleinio</p> | <p>Siapio ***</p> | | |
| <p>Cebabs cyw iâr a llysiâu gyda phesto basil</p>  | <p>Torri'r llysiâu'n faint cyfartal (i sicrhau eu bod nhw'n coginio'n gyfartal) Deisio brest cyw iâr sydd wedi'i pharatoi yn barod yn feintiau cyfartal (i sicrhau eu bod nhw'n coginio'n gyfartal) Sgiweru</p> | <p>Blendio * Tostio **</p> | <p>Deisio ** Sleisio ** Plicio *</p> | <p>Grilio *</p> |



| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| | Defnyddio prosesydd bwyd mini neu bestl a mortar – sicrhau'r gweadedd cywir (i wneud y pesto) | | | |
| <p>Chasseur cyw iâr</p>  | <p>Cyw iâr (byddai hefyd yn bosibl gwneud stoc gan ddefnyddio carcass cyw iâr) Cigyddio cyw iâr cyfan yn gyfrannau Sautéio'r cyw iâr i frownio'r croen Glanhau madarch botwm Sautéio madarch a sibols Gwneud lleihad gwin ar gyfer y saws</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Blendio *</p> | <p>Tynnu esgyrn *** Sleisio ** Plicio *</p> | <p>Sautéio ** Berwi * Lleihau **</p> |
| <p>Chow mein cyw iâr</p>  | <p>(gan dybio defnyddio saws parod a chyfran o frest cyw iâr wedi'i pharatoi ymlaen llaw) Sleisio'r frest cyw iâr yn stribedi tenau a chyfartal Sgiliau cylllell – sleisio llyisiau ac ati Coginio nwdls Tro ffrio (coginio mewn woc)</p> | <p>Cymysgu **</p> | <p>Sleisio ** Plicio *</p> | <p>Tro ffrio **</p> |



| | | | | |
|--|--|----------------------------------|---|---|
| <p>Cyri cyw iâr a reis</p>  <p>(mordd</p> | <p>(gan dybio defnyddio morddwydydd cyw iâr wedi'u paratoi ymlaen llaw) Paratoi marinâd (os yw'n cael ei ddefnyddio) Sgiliau cyllell – deisio a sleisio llysiâu Gwneud past cyri o'r cychwyn (tymheru sbeisys) Sautéio, mudferwi Coginio reis (amrywiaeth o ddulliau) fel ei fod yn fflwffog a'r grawn wedi'u gwahanu'n iawn</p> | <p>Marinadu * Cymysgu **</p> | <p>Deisio ** Sleisio ** Plicio *</p> | <p>Sautéio ** Berwi * Tymheru (sbeisys) ***</p> |
| <p>Risotto cyw iâr</p>  | <p>(gan dybio defnyddio darn parod o frest cyw iâr) (gellir dangos mwy o sgil drwy wneud stoc o garcas cyw iâr neu dynnu esgyrn cyw iâr i gael y frest) Sleisio'r frest cyw iâr yn stribedi tenau a chyfartal neu hyd yn oed deisio Sgiliau cyllell – sleisio a deisio llysiâu ac ati Sautéio Coginio</p> | <p>Pwyso ** Mesur **</p> | <p>Tynnu esgyrn *** Sleisio ** Plicio * Deisio **</p> | <p>Sautéio ** Mudferwi *</p> |



| | | | | |
|--|---|---|--|-------------------------------|
| <p>Chili con carne gyda reis</p>  | <p>Saws cig: Sgiliau cylllell – deisio llyisiau, malu garlleg Sautéio, mudferwi Coginio reis (amrywiaeth o ddulliau) fel ei fod yn fflwfog a'r grawn wedi'u gwahanu'n iawn</p> | <p>Pwyso ** Mesur **</p> | <p>Sleisio ** Plicio * Deisio **</p> | <p>Sautéio ** Berwi *</p> |
| <p>Pastai Gernyw</p>  | <p>Crwst brau: Rhwbio i mewn Cymysgu Ffurio toes â'r tewychedd cywir, gadael i'r toes orffwys Rholio allan a thorri i'r siâp priodol Selio, crimpio a sgleinio Llenwad: Sgiliau cylllell – pilio, sleisio, deisio, gratio Ffurio'r llenwad, llenwi pob pastai yn gyfartal, a'r llenwad yn cael ei ddal i mewn wrth iddo bobi (dim yn gollwng)</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Rhwbio i mewn ** Rholio ** Crimpio *** Gratio * Stwmsio * Siapio ***</p> | <p>Sleisio ** Plicio * Deisio **</p> | <p>Berwi * Pobi **</p> |



| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>Pastai'r Bugail â Chig Oen Cymru</p>  | <p>Saws cig: Sgiliau cylllell – deisio llysiâu'n fach a thaclus, malu garlleg Sautéio, mudferwi Topin tatws: Sgiliau cylllell – plicio a deisio tatws Mudferwi Stwmsio – gwneud stwnsh heb lymphiau sydd wedi'i sesno'n dda Peipio'r tatws Pobi'n gyfartal – lliw gorffenedig da a chymhareb dda o ran haenau cig a thatws</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Stwmsio * Peipio ***</p> | <p>Sleisio ** Plicio * Deisio ** Brunoise ***</p> | <p>Berwi * Pobi **</p> |
| <p>Cacennau pysgod a thatws</p>  | <p>(gan dybio defnyddio ystlys/ffiled pysgodyn sydd wedi'i pharatoi ymlaen llaw) Potsio'r pysgodyn a fflawio (heb orgoginio) Saws panada gyda roux (er mwyn beindio) Sgiliau cylllell – plicio a deisio tatws Mudferwi Stwmsio – gwneud stwnsh heb lymphiau sydd wedi'i sesno'n dda</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Saws roux panada ** Stwmsio* Cymysgu ** Siapio *** Blendio *</p> | <p>Plicio * Deisio **</p> | <p>Potsio *** Berwi* Ffrio **/ffrio dwfn ***</p> |




| | | | | |
|--|---|---|--|------------------------------------|
| | <p>Ffurio siapiau pati pysgod a thatws sydd i gyd yr un maint Gwneud briwsion bara Panéio Ffrio bas/dwfn Coginio'n gyfartal ac yn drwyadl</p> | | | |
| <p>Tynnu perfedd a ffiledu pysgodyn fflat/crwn</p>  | <p>Wedi tynnu'r cnawd yn lân oddi ar garcas y pysgodyn Ffiledau wedi'u cyflwyno'n daclus ac wedi'u trimio heb ddim asgwrn na gormod o groen arnynt Os oes angen pysgodyn heb groen, y croen eto wedi'i dynnu'n lân oddi ar y ffiled i'w chyflwyno'n dda</p> | <p>Tynnu croen **</p> | <p>Ffiledu***</p> | |
| <p>Saws hollandaise</p>  | <p>Gwahanu gwynwy a melynwy Toddi menyn – heb ei losgi Gwneud emwlsiwn â melynwy a menyn – heb wahanu na sgramblo</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Toddi gan ddefnyddio bain- marie ***</p> | | <p>Emwlsio *** Tymheru ***</p> |
| <p>Cawl cennin a thatws</p> | <p>Sgiliau cylllell – plicio, deisio, sleisio</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Blendio *</p> | <p>Sleisio ** Plicio * Deisio **</p> | <p>Sautéio ** Berwi *</p> |


| | | | | |
|--|--|--|--|------------------------------|
|  | <p>Ilysiau, malu garlleg Sautéio, mudferwi Blendio</p> | | | |
| <p>Caws macaroni</p>  | <p>Pasta: Coginio pasta sych nes ei fod yn al dente Draenio Saws caws: Gwneud roux Tewychu heb lympiau – dylai'r saws fod yn llyfn ac yn felfedaidd Gwneud yn siŵr bod y caws wedi toddi ac nad yw'n llinynnog Wedi'i gydosod yn dda – cymhareb dda o saws i basta Cymysgedd briwsion bara a chaws wedi'i baratoi o'r cychwyn, a'r cynnyrch gorffenedig wedi'i bobi'n gyfartal â gratin da</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Gwneud saws roux ** Blendio * Gratio *</p> | | <p>Berwi * Grilio *</p> |
| <p>Brithyll o Gymru wedi'i goginio en papillote</p> | <p>Wedi tynnu'r cnawd yn lân oddi ar garcas y pysgodyn Ffiledau wedi'u cyflwyno'n daclus ac wedi'u trimio</p> | | <p>Sleisio ** Plicio * Deisio ** Ffiledu ***</p> | <p>Pobi ** Stemio **</p> |


| | | | | |
|---|---|---|--|--|
|  | <p>heb ddim asgwrn na gormod o groen arnynt Llysiau neu gynhwysion eraill sydd wedi'u cynnwys wedi'u paratoi'n gywir Papur gwrth-saim wedi'i blygu a'i gyflwyno'n daclus Pysgodyn wedi'i goginio'n berffaith – ddim yn sych</p> | | | |
| <p>Stiw cig a thwimplenni</p>  | <p>Stiw: Deisio'r cig yn ddarnau cyfartal Sgiliau cylllell – deisio a sleisio llysiau Gwneud saws (roux neu leihad) Sautéio, mudferwi Twimplenni: Cymysgu Siapio a ffurfio Stemio dros saws y stiw Pobi</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Cymysgu ** Siapio *** Saws roux **</p> | <p>Sleisio ** Plicio * Deisio **</p> | <p>Sautéio ** Pobi ** Berwi *</p> |
| <p>Pasta carbonara (gan ddefnyddio pasta ffres)</p> | <p>Pasta ffres: Gwneud toes pasta Laminiadu a thorri i siâp</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Laminiadu (pasta) *** Cymysgu **</p> | | <p>Berwi * Sautéio ** Emwlsio ***</p> |



| | | | | |
|---|--|--|--|--|
|  | <p>Coginio pasta ffres nes ei fod yn al dente Carbonara: Sautéio Gwneud saws heb i'r wy sgramblo</p> | | | |
| <p>Pizza (sylfaen fara)</p>  | <p>Gwneud toes bara sylfaenol Tylino, prwffio, taro yn ôl, siapio, sgleinio Siapio toes pizza – siâp cyfartal (cynyddu lefel y sgîl â chrimp, gallai fod wedi'i stwffio) Saws tomato: Sgiliau cyllell – deisio llysiau, malu garlleg Sautéio, mudferwi Topin: Wedi'i gyflwyno'n dda Pobi – brownio'n gyfartal</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Tylino ** Siapio *** Gratio *</p> | <p>Deisio *** Malu garlleg *</p> | <p>Pobi ** Sautéio ** Berwi *</p> |
| <p>Salad tatws (mae'r ffocws ar y mayonnaise)</p> | <p>Sgiliau cyllell – plicio a deisio tatws Mudferwi Gwahanu gwynwy a melynwy</p> | <p>Pwyso ** Mesur **</p> | <p>Plicio * Deisio **/Sleisio **</p> | <p>Berwi * Ffrio dwfn *** Emwlsio ***</p> |



| | | | | | |
|---|--|---|--|---------------------------------|---|
|  | | <p>Gwneud emwlsiwn â melynwy ac olew – heb wahanu Gludedd cywir</p> | | | |
| <p>Tarten caws gafr Cymru a chennin</p>  | | <p>Crwst brau: Rhwbio i mewn Cymysgu Ffurfio toes â'r tewychedd cywir, gadael i'r toes orffwys Rholio allan a leinio'r tun Pobi'n wag Llenwad: Sgiliau cylllell – deisio a sleisio llysiau a chynhwysion eraill Sautéio, Gratio caws Gwneud cwstard wy – gwynwy a melynwy wedi'u blendio'n dda Pobi</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Rhwbio i mewn ** Cymysgu ** Rholio ** Gratio * Curo * Siapio *** (toes)</p> | <p>Deisio ** Sleisio **</p> | <p>Pobi'n wag *** Sautéio ** Setio **</p> |
| <p>Rholiau selsig</p> | | <p>Crwst pwff bras: Rhwbio i mewn Cymysgu Ffurfio toes â'r tewychedd cywir, gadael i'r toes orffwys</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Rhwbio i mewn ** Cymysgu ** Rholio ** Siapio ***</p> | <p>Deisio **</p> | <p>Sautéio ** Pobi **</p> |



| | | | | |
|--|---|---|-------------------------------------|-------------------------------|
|  | <p>Rholio i greu haenau Rholio allan a thorri i'r siâp priodol Selio, crimpio a sgleinio Llenwad: Deisio Sautéio Ffurio'r llenwad Pob rhodyn wedi'i lenwi'n daclus ac yn gyfartal ac yn cadw ei siâp ar ôl pobi (dim byd yn gollwng)</p> | <p>Sgleinio * Laminiadu ***</p> | | |
| <p>Sbagetì bolognaise (gan ddefnyddio pasta sych)</p>  | <p>Ragu cig: Sgiliau cylllell – deisio llysiau, malu garlleg Sautéio, mudferwi Pasta sych: Coginio pasta sych nes ei fod yn al dente</p> | | <p>Deisio ** Malu garlleg *</p> | <p>Berwi *</p> |
| <p>Rafioli ysbigoglys a ricotta gyda saws tomato a basil</p>  | <p>Pasta ffres: Gwneud toes pasta Laminiadu Rholio pasta allan yn denau Ffurio clustogau o'r un maint heb ddim pocedi aer Llenwad:</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Laminiadu (toes pasta) *** Cymysgu ** Siapio ***</p> | <p>Deisio **</p> | <p>Sautéio ** Berwi *</p> |




| | | | | |
|--|---|-------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| | <p>Sgiliau cyllell – deisio llyisiau Sautéio Ffurio'r llenwad a chreu'r parseli rafioli</p> <p>Coginio'r pasta: Dylai'r llenwad aros y tu mewn i'r rafioli Coginio'r pasta ffres nes ei fod yn al dente</p> | | | |
| <p>Llyisiau (a chyw iâr) fajitas</p>  | <p>(gan dybio defnyddio darn o frest cyw iâr wedi'i baratoi ymlaen llaw a tortillas parod) (gellir dangos mwy o sgil drwy baratoi'r darn o gyw iâr ei hun, gwneud fajitas o'r cychwyn a gweini gyda chyfwydydd)</p> <p>Sgiliau cyllell – sleisio'r frest cyw iâr yn sribedi tenau a chyfartal</p> <p>Sgiliau cyllell – deisio a sleisio llyisiau, malu garlleg Sautéio Cydosod – rholio</p> | <p>Cymysgu **</p> | <p>Sleisio ** Deisio **</p> | <p>Sautéio ** Ffrio **</p> |



| | | | | |
|--|---|---|---------------------------------|--|
| <p>Samosas llyisiau (gwneud toes samosa o'r cychwyn)</p>  | <p>Gwneud toes samosa o'r cychwyn Gwneud past cyri o'r cychwyn Sgiliau cyllell – deisio a sleisio llyisiau Sautéio Rholio toes samosa allan Selio un ochr i'r toes samosa drwy ffrio'n sych Ffurio siâp côn, ei lenwi a'i selio Defnyddio ffriwr dwfn</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Cymysgu ** Rholio ** Siapio *** Tyfino **</p> | <p>Deisio ** Sleisio **</p> | <p>Ffrio ** Ffrio dwfn *** Tymheru (sbeisys) ***</p> |
| SEIGIAU MELYS | | Technegau Paratoi | Technegau Cyllell | Technegau Coginio |
| <p>Pastai afal a mwyar duon</p>  | <p>Crwst brau: Rhwbio i mewn Cymysgu Ffurio toes â'r tewychedd cywir, gadael i'r toes orffwys Rholio allan a leinio'r ddysgl Llenwad: Sgiliau cyllell – plicio, sleisio'r afal yn gyson denau Haenu</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Rhwbio i mewn ** Cymysgu ** Rholio ** Crimpio *** Siapio *** (y toes)</p> | <p>Plicio * Sleisio **</p> | <p>Pobi ** Mudferwi *</p> |


| | | | | |
|--|---|---|--------------------------------|--|
| | Rhoi'r toes ar y top Selio a chrimpio Sgleinio Y caead toes yn llyfn, heb ddim craciau, ac wedi'i grimpio a'i sgleinio | | | |
| <p>Crymbl afalau a chwstard</p>  | <p>Crymbl: Sgiliau cyllell – plicio, sleisio'r afal yn gyson denau Haenu Rhwbio i mewn Cydosod a phobi</p> <p>Cwstard: Gwahanu gwynwy a melynwy Gwneud cwstard â melynwy (nid powdr cwstard, a heb ddefnyddio blawd corn i'w sefydlogi) Gwneud cwstard heb sgramblo'r wy Gluedd cywir</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Rhwbio i mewn ** Cymysgu **</p> | <p>Plicio * Sleisio **</p> | <p>Pobi ** Tymheru (cwstard) ***</p> |
| <p>Tarten Bakewell (mafon)</p>  | <p>Crwst brau/pate sucee: Rhwbio i mewn Cymysgu Ffurio toes â'r tewychedd cywir, gadael i'r toes orffwys</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Rhwbio i mewn ** Cymysgu ** Rholio ** Hufennu **</p> | | <p>Pobi'n wag *** Pobi **</p> |


| | | | | |
|---|---|---|-------------------------|--|
| | <p>Rholio allan a leinio'r tun Pobi'n wag Llenwad: Haenu â jam a ffrwythau ffres Gwneud topin hufen almon Addurno Pobi</p> | <p>Siapio *** (toes</p> | | |
| <p>Myffins banana, llus a sinamon</p>  | <p>Plygu/cymysgu Rhannu'r cymysgedd yn gyfartal rhwng casys papur Cyn lleied â phosibl o ddiferion ar y casys papur Pobi</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Cymysgu ** Stwmsio *</p> | | <p>Pobi **</p> |
| <p>Gateau y Goedwig Ddu</p>  | <p>Gwneud sylfaen y deisen o'r cychwyn (gellir defnyddio amryw o ddulliau gwneud teisen – mae ryseitiau'n amrywio) Pobi'n gyfartal, codi'n dda a heb losgi Wedi'i chydod yn dda gyda gorffeniadau addurnol (gan gynnwys peipio)</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Chwisgio (hufen) *** Gwneud teisen (hufennu ** neu chwisgio ***) Peipio *** Gratio (siocled) * Siapio (y gateau) ***</p> | | <p>Pobi **</p> |
| <p>Pwdin bara menyng</p> | <p>Torri'r bara'n daclus Haenu Gwneud cwstard wy sylfaenol Pobi</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Cwstard wy **</p> | <p>Sleisio'r bara *</p> | <p>Pobi ** Tymheru (cwstard) ***</p> |



| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>Cacen gaws (wedi'i phobi)</p>  | <p>Sylfaen: Malu bisgedi Toddi menyn Ffurio'r sylfaen</p> <p>Llenwad: Curo/chwisgio wyau, caws hufen a chynhwysion eraill Cyflasyn Pobi, oeri (gwneud yn siŵr bod y gacen gaws wedi setio)</p> <p>Gorffennu: Rhoi gorffeniadau addurnol (gellid cynyddu lefel y sgîl drwy ychwanegu sgiliau cyllell ar gyfer y garnais)</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Cymysgu ** Malu * Curo **</p> | | <p>Pobi ** Toddi * Oereiddio o *</p> |
| <p>Cacen gaws (gelatin i setio)</p>  | <p>Sylfaen: Malu bisgedi Toddi menyn Ffurio'r sylfaen</p> <p>Llenwad: Curo/chwisgio hufen Cyflasyn Toddi'r gelatin a defnyddio symiau priodol o gelatin i roi'r weadedd ofynnol i'r gacen gaws Setio</p> <p>Gorffennu:</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Malu * Curo **</p> | | <p>Oereiddio * Setio **</p> |


| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| | Rhoi gorffeniadau addurnol | | | |
| <p>Brownis siocled</p>  | <p>Gwneud teisen â'r dull toddi (gellir defnyddio dulliau eraill hefyd) Plygu Pobi – mae angen cadw'r weadedd slwtshlyd ar ôl pobi Torri'n ddarnau sydd yr un maint â'i gilydd</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Cymysgu ** Toddi gan ddefnyddio bain-marie ***</p> | <p>Trimio/torri *</p> | <p>Pobi * Toddi *</p> |
| <p>Crème caramel</p>  | <p>Gwneud caramel siwgr o'r lliw gofynnol Gwneud cwstard wy Pobi – sicrhau bod yr wy wedi setio ac nad yw wedi'i orgoginio (angen 'wobl') Ei dynnu o'r saig drwy ei droi a'i ben i lawr – dod allan mewn un darn heb ei ddifrodi</p> | <p>Pwyso ** Mesur **</p> | | <p>Pobi * Cameleiddio *** Setio ** Tymheru (cwstard) ***</p> |
| <p>Salad ffrwythau ffres (gan gynnwys surop stoc)</p>  | <p>Gwneud surop stoc Sgiliau cylllell – paratoi'r ffrwythau'n daclus ac wedi'u cyflwyno'n dda Saig orffenedig wedi'i chyflwyno'n dda (lliwgar a thaclus)</p> | <p>Pwyso ** Mesur **</p> | <p>Torri * Plicio * Deisio **</p> | <p>Berwi *</p> |
| <p>Tartenni ffrwythau ffres (gyda crème patissière)</p> | <p>Crwst brau/pate sucree:</p> | <p>Pwyso ** Mesur **</p> | <p>Torri * Plicio *</p> | <p>Pobi'n wag *** Pobi **</p> |

| | | | | |
|--|--|--|-------------------|--|
|  | <p>Rhwbio i mewn Cymysgu Ffurio toes â'r tewychedd cywir, gadael i'r toes orffwys Rholio allan a leinio'r tun Pobi'n wag Crème patissière: Gwahanu gwynwy a melynwy Gwneud crème patissière heb ddim lymphiau ac â'r gludedd gofynnol Topin: Sgiliau cylllell – paratoi'r ffrwythau'n daclus ac wedi'u chyflwyno'n dda Sglein ar y ffrwythau – llyfn a hylifol, heb ddim lymphiau Saig orffenedig wedi'i chyflwyno'n dda (lliwgar a thaclus)</p> | <p>Rhwbio i mewn ** Cymysgu ** Rholio ** Siapio (toes) ***</p> | <p>Sleisio **</p> | <p>Oereiddio * Tymheru (cwstard) *** Setio **</p> |
| <p>Swis-rôl wedi'i lenwi â ffrwythau</p>  | <p>Y dull chwisgio o wneud teisennau Pobi'n gyfartal, codi'n dda a heb losgi Rholio'n daclus, heb ddim craciau Wedi'i lenwi'n briodol (mwy na dim ond jam)</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Rholio ** Chwisgio (awyru) (cymysgedd teisen a hufen) ***</p> | <p>Sleisio **</p> | <p>Pobi **</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| | Wedi'i gydosod yn dda gyda gorffeniadau addurnol | | | |
| Teisen meringue lemon  | <p>Crwst brau/pate sucee: Rhwbio i mewn Cymysgu Ffurio toes â'r tewychedd cywir, gadael i'r toes orffwys Rholio allan a leinio'r tun Pobi'n wag</p> <p>Llenwad lemon: Llenwad lemon wedi'i dewychu â blawd corn a melynwy. Gludedd cywir.</p> <p>Topin meringue: Gwynwy wedi'i chwisgio a meringue wedi'i wneud yn llwyddiannus. Wedi ystyried peipio'r topin meringue. Meringue wedi'i goginio'n dda ac mae ganddo liw da. Cymhareb dda o sylfaen i lenwad i dopin meringue. Meringue ddim yn diferu.</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Rhwbio i mewn ** Cymysgu ** Rholio ** Chwisgio (awyru) *** Blendio * Peipio *** Gratio croen sitrws * Troi'n sudd * Siapio (toes) ***</p> | | <p>Pobi'n Wag *** Pobi ** Setio ** Tymheru (llenwad lemon) ***</p> |

| | | | | |
|---|--|--|--|-----------------------------------|
| <p>Tarten lemon, gyda chompot mafon</p>  | <p>Crwst brau/pate sucee: Rhwbio i mewn. Cymysgu. Ffurio toes â'r tewychedd cywir, gadael i'r toes orffwys. Rholio allan a leinio'r tun. Pobi'n wag.</p> <p>Cwstard: Gratio croen y lemon a'i wasgu. Gwahanu gwynwy a melynwy. Gwneud cwstard oer â melynwy. Pobi – sicrhau bod yr wy wedi setio ac nad yw wedi'i orgoginio (angen 'wobl') Gellir torri'r darten yn daclus a bydd yn cadw ei siâp (h.y. ddim yn llifo)</p> <p>Compot: Stiwio'r ffrwythau'n ysgafn, i gynhyrchu'r compot.</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Rhwbio i mewn ** Cymysgu ** Rholio ** Blendio * Gratio croen sitrws * Troi'n sudd * Siapio (toes) ***</p> | | <p>Pobi'n wag *** Pobi *</p> |
| <p>Panna cotta</p> | <p>Gwresogi hufen Toddi gelatin a defnyddio symiau</p> | <p>Pwyso ** Mesur **</p> | | <p>Oereiddio * Setio **</p> |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
|  | <p>priodol o gelatin i roi'r weadedd ofynnol a'r 'wobl' i'r panna cotta. Ei dynnu o'r ddysgl i'w weini – heb ddim craciau na gormod o saws 'wedi toddi'.</p> | | | <p>Berwi *</p> |
| <p>Proffiteroliau/éclairs (crwst choux)</p>  | <p>Sicrhau bod y cymysgedd braster a dŵr yn berwi'n fyrlymus cyn ychwanegu blawd wedi'i nithio. Cynhyrchu toes choux â'r tewychedd cywir (ddim yn rhy anhyblyg nac yn rhy feddal) Peipio i siapiau proffiteroliau/éclair yr un maint â'i gilydd Pobi – mae angen lliw brown euraidd a chodi'n dda Llawn o lenwad priodol, e.e., crème patissière/crème Chantilly Defnyddio techneg orffennu – e.e. eisin glacee, topin siocled</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Peipio *** Cymysgu ** Curo * Toddi * Chwisgio (awyru) *** Toddi gan ddefnyddio bain-marie (siocled) ***</p> | | <p>Berwi * Pobi ** Setio **</p> |

| | | | | |
|--|--|---|------------------|----------------|
| <p>Teisen Fictoria (wedi'i haddurno: eisin glacee, eisin menyn neu hufen wedi'i chwipio)</p>  | <p>Y dull hufennu o wneud teisennau Pobi'n gyfartal, codi'n dda a heb losgi Wedi'i chydod yn dda gyda gorffeniadau addurnol (sleisio mefus ar gyfer y garnais)</p> | <p>Pwyso ** Mesur ** Hufennu (y deisen a'r eisin menyn)** Chwisgio (awyru) *** (os yn chwisgio hufen)</p> | <p>Sleisio**</p> | <p>Pobi **</p> |
|--|--|---|------------------|----------------|