PPLFC01W
Coginio a gorffen prydau pysgod cymhleth

Trosolwg

Mae'r uned hon yn ymwneud â choginio a gorffen prydau pysgod cymhleth, er enghraifft:

1. pysgodyn ên croûte
2. eog wedi'i drin
3. roulade eog
4. mousse eog
5. mousseline
6. bouillabaisse

Dyma'r pysgod sy'n cael sylw yn yr uned:

7. pysgod gwyn – crwn (er enghraifft, penfras, gwyniad y môr (whiting) neu'r cegddu (hake))
8. pysgod gwyn – fflat (er enghraifft, lleden goch (plaice), lleden chwithig (sole) neu dorbwt (turbot))
9. pysgod olewog (er enghraifft, eog neu facrell)

Mae'r dulliau coginio'n cynnwys:

10. ffrio (dwfn a bas)
11. grilio
12. en papillote
13. pobi
14. stemio
15. potsio (dwfn a bas)
16. cyfuno dulliau coginio

Mae'r dulliau gorffen yn cynnwys:

17. garnisio
18. sgleinio
19. cyflwyno

Mae'r uned hon ar gyfer staff sydd â sgiliau coginio a gorffen cymhleth ac sy'n gallu gweithio heb oruchwyliaeth.

PPLFC01W
Coginio a gorffen prydau pysgod cymhleth

Meini prawf perfformiad

Rhaid i chi allu:

P1	ddewis y math a'r cyfanswm o bysgod sydd eu hangen ar gyfer y pryd
P2	archwilio'r pysgod sicrhau eu bod yn bodloni'r safon
P3	dewis a defnyddio offer a chyfarpar yn gywir
P4	cyfuno'r pysgod gyda chynhwysion eraill
P5	coginio'r pysgod i fodloni gofynion y pryd
P6	sicrhau bod blas, lliw, ansawdd (consistency) a maint y pryd yn gywir
P7	garnisio a chyflwyno'r pryd i fodloni gofynion
P8	sicrhau bod y pryd y tymheredd cywir i'w gadw a'i weini
P9	storio'n ddiogel unrhyw bysgod heb eu coginio nad ydynt yn cael eu defnyddio ar unwaith

PPLFC01W
Coginio a gorffen prydau pysgod cymhleth

Gwybodaeth a dealltwriaeth

Mae angen i chi wybod a deall:

K1	sut i ddewis y math a'r cyfanswm cywir o bysgod o safon briodol i fodloni gofynion y pryd
K2	pa arwyddion o safon i chwilio amdanynt mewn pysgod: pysgod gwyn (crwn), pysgod gwyn (fflat), pysgod olewog ac ecsotig
K3	beth ddylech chi ei wneud os oes yna broblemau gyda'r pysgodyn neu gynhwysion eraill
K4	yr offer a'r cyfarpar priodol a'r rhesymau dros eu defnyddio wrth gyflawni'r dulliau coginio canlynol: ffrio (dwfn a bas), grilio, en papillote, pobi, stemio, potsio (dwfn a bas) a chyfuno dulliau coginio
K5	sut i gyfuno pysgod gyda chynhwysion eraill i greu pryd cymhleth a chytbwys
K6	sut i gyflawni'r dulliau coginio canlynol yn unol â gofynion y pryd: ffrio (dwfn a bas), grilio, en papillote, pobi, stemio, potsio (dwfn a bas) a chyfuno dulliau coginio
K7	y tymheredd cywir ar gyfer coginio pysgod: pysgod gwyn crwn, pysgod gwyn fflat, pysgod olewog ac egsotig; a pham fod y tymheredd gwahanol yn bwysig
K8	y garnais, dresin, saws a'r sglein priodol ar gyfer amrywiaeth o brydau pysgod cymhleth
K9	sut i leihau a chywiro diffygion cyffredin mewn prydau pysgod cymhleth
K10	sut i addasu blas, ansawdd a lliw pryd pysgod cymhleth
K11	y tueddiadau a'r methodoleg cyfredol o ran coginio a gorffen prydau pysgod cymhleth
K12	y tymheredd cywir ar gyfer cadw a gweini prydau pysgod cymhleth
K13	sut i storio prydau pysgod cymhleth
K14	dewisiadau bwyta'n iach wrth goginio a gorffen prydau pysgod

PPLFC01W
Coginio a gorffen prydau pysgod cymhleth

Gwybodaeth ychwanegol

Ystod

Beth sy'n rhaid ei gynnwys:

1 Pysgod
- 1.1 pysgod gwyn - crwn
- 1.2 pysgod gwyn - fflat
- 1.3 pysgod olewog

2 Coginio trwy:
- 2.1 ffrio
- 2.2 dwfn
- 2.3 bas
- 2.4 grilio
- 2.5 en papillotte
- 2.6 pobi
- 2.7 stemio
- 2.8 potsio
- 2.9 dwfn
- 2.10 bas
- 2.11 cyfuno dulliau coginio

3 Gorffen trwy:
- 3.1 orchuddio â saws
- 3.2 ychwanegu dresin
- 3.3 garnisio

PPLFC01W
Coginio a gorffen prydau pysgod cymhleth

Datblygwyd gan	People 1st
Fersiwn rhif	1
Dyddiad cymeradwyo	Ebrill 2010
Dyddiad adolygu a awgrymir	Ebrill 2012
Dilysrwydd	Cyfredol
Statws	Gwreiddiol
Sefydliad cychwynnol	People 1st
RCU gwreiddiol	039N3FC1
Galwedigaethau perthnasol	Croeso ac Arlwyo, Galwedigaethau Paratoi Bwyd
Cyfres/Set	Croeso – Coginio Proffesiynol
Geiriau Allweddol	Coginio a gorffen prydau pysgod cymhleth