PPLHPC11W
Paratoi llysiau

Trosolwg

Mae'r uned hon yn sôn am baratoi llysiau i'w defnyddio mewn prydau wedi'u coginio neu heb eu coginio, er enghraifft:

1. cloron (*tubers*) – er enghraifft, tatws, neu artisiogau
2. gwreiddiau - er enghraifft, pannas, moron
3. pennau blodau – er enghraifft, blodfresych, brocoli
4. dail – er enghraifft, bresych, letys

Byddwch yn paratoi'r llysiau yn y ffyrdd canlynol:

5. dadrewi
6. golchi
7. plicio
8. ail-olchi
9. torri – sleisio a thorri'n fân
10. blansio

Meini prawf perfformiad

Rhaid i chi allu:

P1 sicrhau bod y llysiau yn addas i'w paratoi
P2 dewis a defnyddio'r offer a'r cyfarpar cywir
P3 paratoi'r llysiau i fodloni'r gofynion
P4 storio unrhyw lysiau wedi'u paratoi sydd ddim i'w defnyddio ar unwaith yn ddiogel

PPLHPC11W
Paratoi llysiau

Gwybodaeth a dealltwriaeth

Mae angen i chi wybod a deall:

K1	sut i storio llysiau wedi'u rhewi a heb eu rhewi cyn eu paratoi
K2	beth y dylech chwilio amdano i sicrhau fod pob math o lysieuyn yn addas i'w baratoi
K3	beth y dylech ei wneud os oes problemau gyda llysiau
K4	yr offer a'r cyfarpar cywir y dylech eu defnyddio i wneud y canlynol: dadrewi, golchi, plicio, ail-olchi a thorri (i gynnwys sleisio a thorri'n fân), blansio
K5	pam ei bod yn bwysig defnyddio'r offer a'r cyfarpar priodol
K6	sut y dylech gyflawni'r dulliau paratoi canlynol yn gywir: dadrewi, golchi, plicio, ail-olchi a thorri (i gynnwys sleisio a thorri'n fân), blansio
K7	pam ei bod yn bwysig osgoi croeshalogi gyda chynhyrchion cig a physgod a sut i wneud hynny
K8	sut i storio llysiau wedi'u paratoi sydd ddim i'w defnyddio ar unwaith

PPLHPC11W
Paratoi llysiau

Gwybodaeth ychwanegol

Ystod

Beth sy'n rhaid ei gynnwys:

1 **Llysiau**
- 1.1 cloron
- 1.2 gwreiddiau
- 1.3 pennau blodau
- 1.4 dail
- 1.5 ffrwythau llysiau
- 1.6 coesynnau
- 1.7 bylbiau
- 1.8 ffyngau cyffredin

2 **Paratoi trwy**
- 2.1 dadrewi
- 2.2 golchi
- 2.3 plicio
- 2.4 ail-olchi
- 2.5 torri (sleisio/torri'n fân)
- 2.6 blansio

PPLHPC11W
Paratoi llysiau

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	039N1FP1
Galwedigaethau perthnasol	Croeso ac Arlwyo, Galwedigaethau Paratoi Bwyd
Cyfres/Set	Croeso – Coginio Proffesiynol
Geiriau Allweddol	Paratoi Llysiau