
Trosolwg

Mae'r uned hon yn sôn am baratoi, coginio a gorffen prydau grawn syml, yn cynnwys defnyddio'r cynhwysion canlynol:

1. haidd, gwyn a photes (*pearl and pot barley*)
2. gwenith yr hydd (*buckwheat*)
3. corn (polenta)
4. ceirch
5. miled
6. gwenith
7. quinoa

Byddwch yn defnyddio'r dulliau paratoi a choginio canlynol:

8. berwi
9. gadael wedi'i orchuddio
10. mwydo
11. hidlo

PPLHPC19W

Paratoi a choginio grawn

Meini prawf perfformiad

Rhaid i chi allu:

- P1 gwirio'r grawn i sicrhau ei fod yn addas i'w baratoi a'i goginio
- P2 dewis a defnyddio'r offer a'r cyfarpar cywir
- P3 coginio'r grawn yn gywir ar gyfer y pryd
- P4 sicrhau bod y grawn y tymheredd cywir i'w gadw a'i weini
- P5 storio unrhyw rawn sydd wedi'i goginio ac sydd ddim i'w ddefnyddio ar unwaith yn ddiogel

PPLHPC19W

Paratoi a choginio grawn

Gwybodaeth a dealltwriaeth

Mae angen i chi wybod a deall:

- K1 sut i storio grawn heb ei goginio
- K2 sut i wirio'r grawn i sicrhau ei fod yn addas i'w baratoi a'i goginio
- K3 beth y dylech ei wneud os oes problemau gyda'r grawn
- K4 yr offer a'r cyfarpar cywir ar gyfer y dulliau paratoi a choginio canlynol: berwi, gadael wedi'i orchuddio, mwydo, hidlo
- K5 pam ei bod yn bwysig defnyddio'r offer a'r cyfarpar cywir
- K6 sut i ddefnyddio'r dulliau paratoi a choginio canlynol: berwi, gadael wedi'i orchuddio, mwydo, hidlo
- K7 yr amseroedd a'r gweithdrefnau coginio cywir ar gyfer: haidd (gwyn a photes), gwenith yr hydd, corn (polenta), ceirch, miled, gwenith (bulgar, semolina, cous cous), quinoa
- K8 y tymheredd cywir i gadw a gweini grawn wedi'i goginio
- K9 sut i storio grawn wedi'i goginio a'r amodau angenrheidiol ar gyfer storio effeithiol

PPLHPC19W

Paratoi a choginio grawn

Gwybodaeth ychwanegol

Ystod

Beth sy'n rhaid ei gynnwys:

1 Grawn

- 1.1 haidd (gwyn a photes)
- 1.2 gwenith yr hydd
- 1.3 corn (polenta)
- 1.4 ceirch
- 1.5 miled
- 1.6 gwenith (bulgar, semolina, cous cous)
- 1.7 quinoa

2 Dulliau paratoi a choginio

- 2.1 berwi
- 2.2 gadael wedi'i orchuddio
- 2.3 mwydo
- 2.4 hidlo

PPLHPC19W

Paratoi a choginio grawn

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 039N1FPC9

Galwedigaethau perthnasol Croeso ac Arlwy, Galwedigaethau Paratoi Bwyd

Cyfes/Set Croeso – Coginio Proffesiynol

Geiriau Allweddol Paratoi a choginio grawn