

CBAC Lefel 3 Gwyddor Bwyd a Maeth

UNED 1 SGILIAU GWAITH YMARFEROL

(Awgrymiadau - nid yw'r rhestr hon yn gynhwysfawr)

Dylai ymgeiswyr ddewis prydau bwyd sy'n adeiladu ar sgiliau a ddatblygwyd yn CA4, cyflymder, urddas, creadigrwydd, a dylid datblygu ansawdd y cynhyrchu hefyd.

1. **Crwst** – pwff, ffilo, pate sucee, choux, crwst dŵr poeth
Samosas, strudel, crempogau llysiâu (*spring rolls*), tart au citron, tartennau bach ffrwythau, pastai sawrus, jalousie, gougères caws, quiche, tarten siocled, tarten cwstard, tarte tatin, millefeuilles.
2. **Stoc a chawl** – stoc cyw iâr/llysiâu cartref, cawl yn dangos toriadau llysiâu, cennin a thatws, minestrone, cawl nionod Ffrengig. Cawl oer a phoeth.
3. **Bara** – wedi'i gyfoethogi, llunio, focaccia, naan, bara fflat, rholiau ciabatta, ffyn grissini, panettone.
4. **Saws** – lleihau, roux, béchamel, hollandaise, crème anglaise.
5. **Cig** – pot-rostio, rhostio, caserolau, carbonade cig eidion, stroganoff, cyri, stwffio canol lwyn porc, pate, pastai stêc a madarch, asennau melys a sur.
6. **Cyw iâr** - tynnu'r esgyrn, gwneud stoc ar gyfer cawl, stwffio a chaenu, kiev cyw iâr, cyri.
7. **Pysgod** - ffyledu, stwffio a rhoio, prydau pysgod cyfan, pastai pysgod, cacennau pysgod thai, mousse eog (gelatin), eog ên croute, ên papillotes, terîn.
8. **Llysiâu** – troi, piwrî, toriadau, cawl, lasagne, stwffio, croquettes tatws, gratin dauphinoise. Cyfwydydd llysieuol; e.e. pannas mêl rhost, bresych coch wedi'i frwysio.
9. **Pasta a reis** – ffres gyda blasau, siapiau, ravioli, risotto.
10. **Corbys** – briwfyd soia, salad, cyri, salad quinoa. Defnyddio corbys sych yn ogystal â chorbys tun.
11. **Dresin salad** – mayonnaise, vinaigrette.
12. **Pwdin** - pannacota, tarte au citron, pwdin meringue - roulade, fondante siocled, jalousie, cacen gaws a mousse gelatin, proffiteroliau, pwdin macaron, sbwnj genoise.
13. Cyfwydydd - siwgr wedi'i droelli (*spun sugar*), bisgedi tuile, haenau parmesan tenau (*parmesan thins*), biscoti, cracers hadau, addurniadau cymhleth o ffrwythau, llysiâu a blodau.