

Canllaw Porc o Gymru

Dyma rai syniadau i chi am ba doriadau porc i'w dewis ar gyfer amrywiaeth o ddulliau coginio.

**PORC
WALES**

Adnabod eich toriadau Porc



Coes

Fe gynhyrchir amrywiaeth eang o doriadau i'w rhostio o'r goes. Rhennir y cig yn aml yn gyhyrau gwahanol ac o'r rheiny daw amrywiaeth o stêcs a stribedi tro-ffrio ar gyfer coginio cyflym.

Siancen

Mae cig sianc yn goch gyda chyfran uchel o feinwe cysylltiol. Mae toriad o'r rhan yma'n addas ar gyfer dulliau coginio araf fel stiw, caserol, cawl a stoc.



Pen Bras/Ffolen

Mae'r pen bras wedi'i leoli yng nghefn y lwyn. Nid yw stêcs pen bras (gelwir yn ffolen weithiau) yn cynwys asgwrn, mae nhw'n lletach a chochach na'r rhai o'r lwyn.

Lwyn

Mae'r lwyn yn doriad amlwrpas a choch iawn. Mae pob toriad o'r lwyn yn addas ar gyfer grilio neu ffrio.



Bola

Bola'r mochyn yw un o'r darnau porc mwyaf poblogaidd a phwysicaf. O facwn i selsig a sbaribau, y bola yw darn mwyaf ffrwythlon y mochyn. Mae'n cynnwys mwy o fraster, a gellir ei dorri'n fân ar gyfer ffrio, ei ddefnyddio ar gyfer stêcs a'i rolïo ar gyfer ei rostio.



Asennau Bras

Mae asennau breision ychydig yn fwy na darnau eraill o asennau ac yn cynnwys mwy o gig hefyd. Y ffordd orau o'u paratoi yw eu coginio'n araf ar wres isel tan eu bod nhw'n frau ac yn llawn sudd. Gallwch roi'ch stamp eich hun ar eich seigiau trwy farneiddio'r cig, ond cofiwch frwysio'r asennau wrth eu coginio er mwyn eu cadw'n suddlon.



Gwddf (Goler)

Mae rhai'n dweud bod y darn rhataf hwn yn berffaith ar gyfer cawl, stoc a stiwiâu. Mae tipyn o gyhyr ynddo ond mae'n flasus yr un fath, ac yn creu ansawdd suddlon hyfryd. I'w rostio, dylech ei goginio'n araf ar wres isel. Wedi'i fritho â braster, mae'r darn hwn sy'n llai adnabyddus yn llawn blas.



Ysgwydd

Fel arfer yn cael ei rhostio, mae'r ysgwydd yn hawdd i pharatoi. Mae brithder y cig yn rhoi blas gwychedd ac mae'n aros yn frau wrth ei goginio. Rhwbiwch halen y môr i mewn i'r cig i gael crofen anhygoel. Mae'n ddarn o gig y gellir ei ddefnyddio mewn pob math o ffridd, ac mae'n berffaith ar gyfer stêcs, darnau o gig, neu wedi'i goginio'n araf i greu porc wedi'i dynnu oddi ar yr asgwrn.



Tenderloin/Fillet

The tenderloin (or fillet) of pork is the delicate, lean piece of meat which runs through the loin. Tenderloin should be trimmed of its tough silverskin before cooking. Tenderloin takes to marinades well and should be quickly cooked on a grill, seared, roasted, or sliced and cooked in stir-fries.



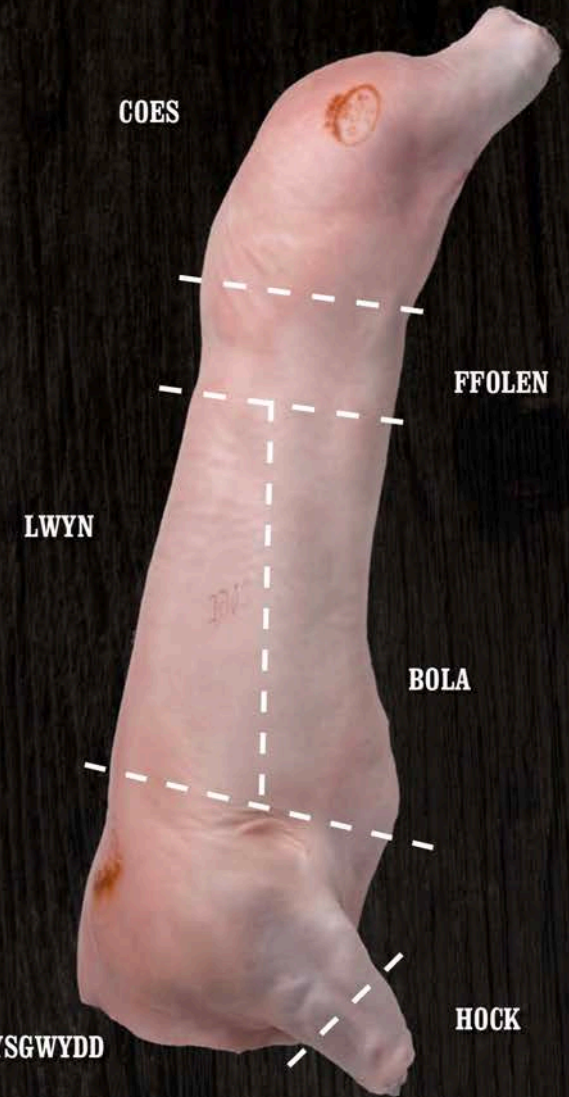
Morddwyd

Darn digon rad sy'n dod o goes y mochyn, dan y ben-lin. Gallwch ei brynu wedi neu heb ei gochi, ac mae'n ddelfrydol ar gyfer stiwiâu a chawl. Mae'n ddarn mwy gwydn o gig, felly mae'n well ei goginio'n araf ar wres isel.



Briwgig

Fe gynhyrchir briwgig porc gan ddefnyddio cig o'r chwarter blaen. Mae'n ardderchog i'w ddefnyddio mewn pelau cig, koftas, a cyrri.



Am newyddion, gwybodaeth a rysetiau ewch i Porc.Cymru



Menter Moch Cymru

Developing the pig sector in Wales
Datblygu'r sector moch yng Nghymru

