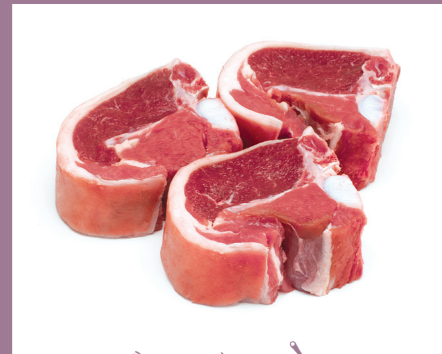
Adnabod eich toriadau Cig Oen

Golwython Canol y Gwddf

Ffiled Gwddf

Cytledi

Rhag Cig Oen

Golwython Lwyn


Golwython Dwbl

Cnepynnau

Stêcen Ffolen heb Asgwrn

Stêcen Pen Bras / Ffolen

Stêcs Ysgwydd

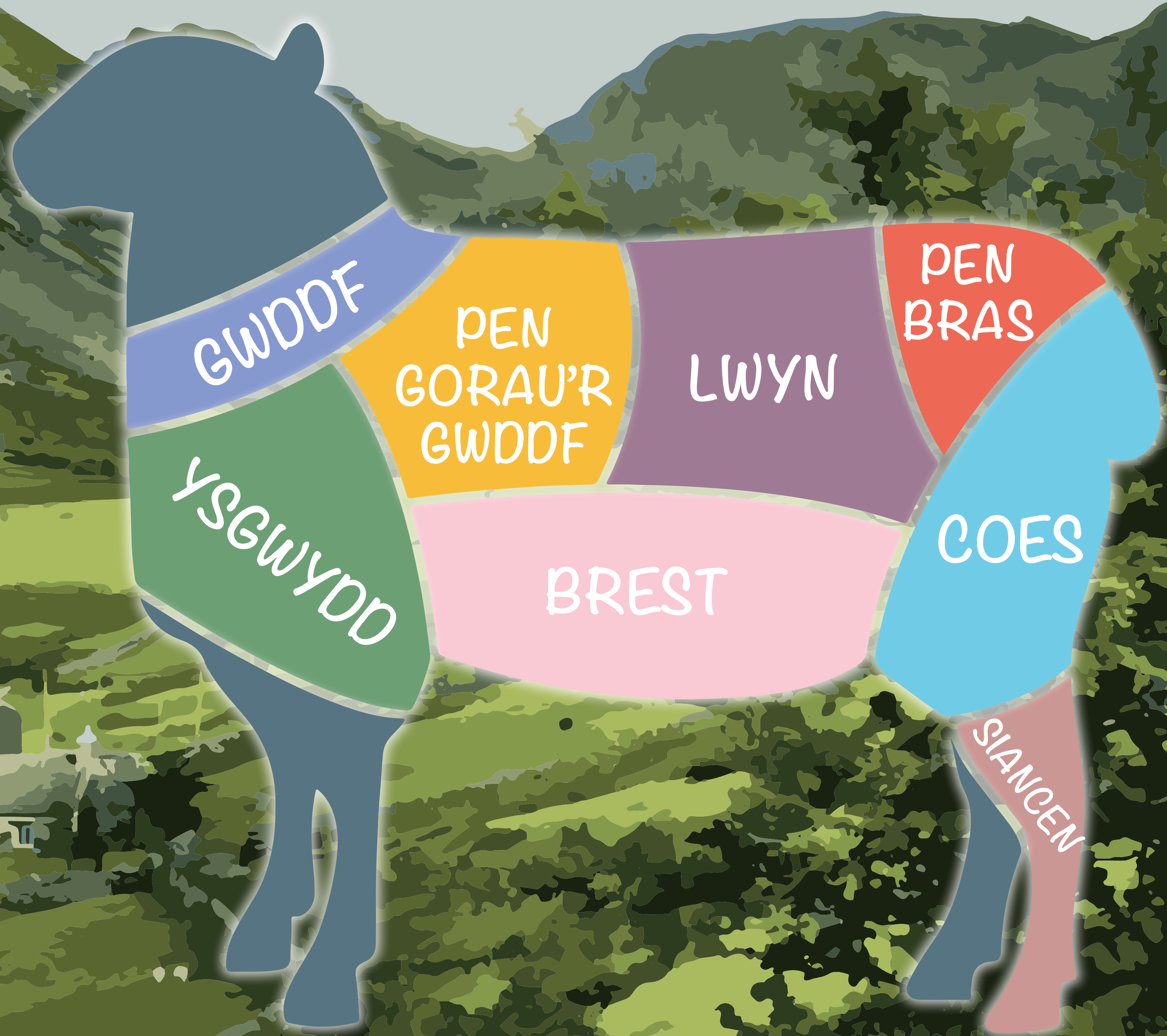
Ysgwydd heb Asgwrn wedi Rholio

Stêcs Ffolant

Ciwbiau

Briwgig

Brest heb Asgwrn wedi Rholio



Coes heb Asgwrn

Stribedi Tro-ffrio

Hanner Coes gydag Asgwrn

Stêcs Coes

Siancen

RHANNAU O'R CARCAS

GWDDF
Mae cig o'r gwddf yn cynnwys cyfran uchel o feinwe cysylltiol a gall fod angen dulliau coginio hir a llaith. Gall golwython canol y gwddf gael eu grilio. Gall ffiledau'r gwddf, heb yr asgwrn ac wedi'u trimio'n dda, gael eu coginio ar dymheredd uwch am lai o amser.

YSGWYDD
Mae'r ysgwydd yn cynhyrchu toriadau tyner i'w rhostio gyda blas da, ar gael ar yr asgwrn, neu heb yr asgwrn ac wedi rholio. Defnyddir cig yr ysgwydd yn aml i gynhyrchu briwgig, cig wedi'i giwbio a stêcs ysgwydd.

COES
Mae'r goes yn cynhyrchu toriad ardderchog i'w rostio naill ai ar yr asgwrn, neu heb yr asgwrn ac wedi'i rolio. Mae'r goes hefyd yn aml wedi'i thorri'n amrywiaeth o stêcs coes a stribedi tro-ffrio ar gyfer coginio cyflym.

SIANCEN FLAEN A SIANCEN
Mae'r siancen flaen yn disgrifio toriad cig o'r goes flaen; daw siancen cig oen o'r goes ôl. Yn y ddau achos, mae'r cig yn goch gyda chyfran uchel o feinwe cysylltiol sydd angen ei goginio'n hir ar dymheredd isel.

DARN GORAU'R GWDDF
Daw'r darn gorau o wyth asen gyntaf y carcas, sef y rhag cig oen. Gall cytledau a stêcs ffolant gael eu cynhyrchu o'r darn gorau.

BREST
Mae cig o'r frest angen ei goginio'n araf gan ei fod yn cynnwys llawer o gartilag a meinwe cysylltiol. Fe ddefnyddir y cig hefyd i gynhyrchu briwgig.

PEN BRAS
Gall y pen bras gael ei dorri'n olwython neu stêcs a'u defnyddio ar gyfer dulliau coginio sydyn a dulliau coginio araf.

LWYN
Mae cig o'r lwyn yn darparu golwython, stêcs a chnepynnau. Gall yr asgwrn gael ei dynnu'n llwyr o'r lwyn, ei stwffio a'i rolio i gynhyrchu toriadau i'w rhostio.

TECHNEGAU COGINIO
- Barbeciwio a grilio
- Rhostio
- Ffrio a thro-ffrio
- Coginio'n araf

Am fwy o wybodaeth ewch i hwbcigcoch.cymru