

สูตรอาหาร DINE FOR DIVERSITY



สารบัญ

อาหารจานเล็ก - หน้า **3**

อาหารจานหลัก - หน้า **39**

ของหวาน - หน้า **114**



อาหารจานเล็ก

Pilar Díaz-Valdés

แซลมอนเซบิเช (Ceviche)

ส่วนประกอบ

หอมแดง 1 หัว สับละเอียด
น้ำเลมอนคั้น 1 ลูก
น้ำมะนาวคั้น ½ ถ้วย
น้ำเกรปฟรุตคั้น 1 ลูก
เนื้อปลาแซลมอน 1 ปอนด์ หั่นเป็นลูกเต๋าเล็ก ๆ
กระเทียม 1 กลีบ สับละเอียด
พริกหวาน 1 ลูก หั่นเป็นลูกเต๋า
อะโวคาโด 1 ลูก หั่นเป็นลูกเต๋า
ยี่หร่าป่น ¼ ช้อนชา
ผักชีป่น ¼ ช้อนชา
ปาปริก้ารมควัน ½ ช้อนชา



วิธีทำ

ผสมน้ำมะนาว น้ำเลมอน และน้ำเกรปฟรุตผสมลงในชาม แล้วเติมหอมสับละเอียด

พักรอไว้ในระหว่างที่คุณหั่นส่วนประกอบอื่น ๆ ทั้งหมด

เติมส่วนประกอบแต่ละอย่างลงในชามหลังหั่นเสร็จแล้ว โดยใส่ผักชีสุดท้าย ผสมจนเข้ากันดีแล้วรับประทานทันที หรือแช่ตู้เย็นไว้ได้นานถึง 30 นาทีก่อนนำมาเสิร์ฟ





Rapeepun Yooket

น้ำพริกกะปิ

ส่วนประกอบ

พริก 1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ (ปอกเปลือก)
หอมแดง 1 หัว (ปอกเปลือก)
กะปิ 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว 1 ช้อนโต๊ะ
มะเขือยาว 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาวคั้น 3 ช้อนโต๊ะ
น้ำเดือด 2 ช้อนโต๊ะ พริก (สำหรับตกแต่ง)
ผักสดหรือผักลวก (ตามชอบ)
ปลาทูทอด
ไข่เจียวชะอม (ผักไทย)





วิธีทำ

ตำพริก กระเทียม และหอมแดงในครกจนเข้ากันดี

เติมกะปิ น้ำตาลมะพร้าว น้ำปลา น้ำมะนาว และน้ำเดือดลงในครก แล้วคลุกเคล้าให้ทั่ว

ใส่น้ำพริกกะปิลงในชามเล็ก

บดพริกและมะเขือยาวเล็กน้อยเพื่อใช้ตกแต่งด้านบน ล้างปลาทูให้สะอาด แล้วนำไปทอดในน้ำมัน

ทอดไข่เจียวชะอม (ผักไทย)

ปรับปริมาณของพริก น้ำตาล น้ำปลา และน้ำมะนาวได้ตามที่คุณชอบ

Jana Lena Fries

สลัดควินัวกับมะม่วง อะโวคาโด และมันเทศ

ส่วนประกอบ (สำหรับ 2 ที่)

ควินัว 150 กรัม
มะม่วง 1 ลูก
อะโวคาโดสุก 1 ลูก
มันเทศ 1 ลูก
เมล็ดฟักทอง 1 ช้อนโต๊ะ น้ำส้มสายชูไซเดอร์ 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำเชื่อมอกาเว่ 1 ช้อนชา
เกลือ ½ ช้อนชา
พริกไทย ¼ ช้อนชา
ผักชีสด ½ กำ

วิธีทำ

ก่อนอื่นล้างควินัวในน้ำอุ่น แล้วนำไปอุ่นในหม้อที่เติมน้ำมากกว่าควินัวสักสองเท่านานประมาณ 20 นาที ในระหว่างนั้นปอกมันเทศและหั่นเป็นลูกเต๋าเล็ก ๆ นำไปใส่ในที่นึ่งอาหารแล้วนึ่งโดยใช้ไฟกลางประมาณ 10-15 นาทีหรือจนกว่าจะนิ่ม จากนั้นสะเด็ดน้ำออกจากทั้งควินัวและมันเทศ เมื่อเย็นลงแล้วนำไปผสมกับน้ำสลัดที่ทำจากน้ำส้มสายชูไซเดอร์ น้ำมันมะกอก น้ำเชื่อมอกาเว่ เกลือ และพริกไทย

จากนั้นปอกมะม่วง หั่นเป็นลูกเต๋าและนำไปวางในชาม ผ่าครึ่งอะโวคาโด แกะเมล็ดออก ใช้ช้อนกาแฟขูดเอาเนื้อออก หั่นเป็นลูกเต๋าและใส่ลงในมะม่วง หั่นผักชีให้ละเอียดแล้วเติมลงในส่วนผสมมะม่วงและอะโวคาโด

คั่วเมล็ดฟักทองในกระทะขนาดเล็กโดยใช้ไฟกลางและไม่ต้องใส่น้ำมัน

นำส่วนผสมควินัวและมันเทศที่สะเด็ดน้ำแล้วใส่ลงในจาน โรยหน้าด้วยส่วนผสมมะม่วงและอะโวคาโด เมล็ดฟักทองและผักชีเล็กน้อย



Pedro Leal

หอยกาบในซอสไวน์ขาว

ส่วนประกอบ

หอมใหญ่ 1 หัว
กระเทียม 3 กลีบ
ผักชี 1 กำ พริก 1 เม็ด
ใบกระวาน 1 ใบ น้ำมันมะกอก
หอยกาบ (1.5 กก.)
ไวน์ขาว (1 แก้วขนาดกลาง)





วิธีทำ

นำหอยกาบไปแช่น้ำประมาณ 30 นาที

เพื่อล้างทรายออกถ้าเป็นหอยสด/หอยเป็น ๆ ถ้าเป็นหอยแช่แข็ง ไม่จำเป็นต้องแช่น้ำ แค่ตรวจดูให้แน่ใจว่าหอยละลายดีแล้ว หลังแช่เสร็จแล้ว สะเด็ดน้ำออกให้หมด

หั่นหอมใหญ่และกระเทียมพอหยาบ ๆ นำไปใส่ลงในหม้อทองเหลืองแบบโปรตุเกส (Cataplana) ที่เติมน้ำมันมะกอกไว้ค่อนข้างมากแล้วใส่ใบกระวาน จากนั้นปล่อยให้เคี่ยวต่อไป หั่นก้านผักชีและเติมลงในสตูว์ หั่นครึ่งพริกและเติมลงในสตูว์

รอจนหอมใหญ่เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอ่อนแล้วเติมหอยกาบ ผสมจนเข้ากันดีและเติมไวน์ขาวหนึ่งแก้ว ถึงตอนนี้หม้อจะต้องร้อนจัดมากเพื่อให้แอลกอฮอล์ในไวน์สามารถระเหยได้โดยเร็ว

ปิดฝาหม้อแล้วปล่อยให้ต้มต่อไปอีกประมาณ 3 นาที

เติมใบผักชีแล้วต้มอีก 30 วินาที

ขอให้ทานให้อร่อย!



Aleksander Krysikov

มันฝรั่งดรานิกิ (Draniki)

ส่วนประกอบ

มันฝรั่ง 6 ลูก
ไข่ 2 ฟอง
แป้งอเนกประสงค์
หอมใหญ่ 1 หัว
เครื่องปรุงรส – น้ำมัน (ไม่ต้องใส่ก็ได้)



วิธีทำ

ปอกมันฝรั่งและขูดเป็นเส้นเล็ก ๆ สับหอมใหญ่ให้ละเอียด
ใส่หอมใหญ่ ไข่ แป้งอเนกประสงค์ และเครื่องปรุงรส (ตามชอบ) ลงในส่วนผสมมันฝรั่ง
คลุกเคล้าให้เข้ากันดี
ตอนนี้ให้นำดรานิกิไปทอด
นำกระทะตั้งไฟให้ร้อน แล้วเติมน้ำมันสองช้อนโต๊ะ
ใช้ช้อนเกลี่ยส่วนผสมมันฝรั่งในกระทะ ทอดดรานิกิแต่ละด้านจนเป็นสีเหลืองทอง
เสิร์ฟดรานิกิกับซาวครีมและสมุนไพรสด ๆ
ขอให้ทานให้อร่อย!



Alan Richards

หอยแครงและลาเวอร์เบรด (cocos a bara lawr)

เช่นเดียวกับคนอื่น ๆ ที่อาศัยและทำงานอยู่ในหลากหลายประเทศ อาหารปรุงเองที่บ้านและอาหารที่คุณคุ้นเคยมาตั้งแต่เด็กจะมีรสชาติที่แสนอร่อยเสมอ

ผมเติบโตในเวลส์และอาหารท้องถิ่นยอดนิยมก็คือ หอยแครงและลาเวอร์เบรด หรือเรียกเป็นภาษาเวลส์คือ **cocos a bara lawr**

หอยแครงเป็นหอยกาบขนาดเล็กที่พบตามชายฝั่งทางใต้และตะวันตกของเวลส์ และมีรสชาติหวานตามธรรมชาติอย่างน่าเหลือเชื่อ

ลาเวอร์เบรดคือสาหร่ายที่กินได้ หรือสาหร่ายทะเลลาเวอร์ ซึ่งต้องใช้เวลาเตรียมค่อนข้างมาก แต่ก็คุ้มค่าสำหรับรสชาติที่เข้มข้นจากเกลือและทะเล

หอยแครงควรทานตอนสด ๆ หลังเก็บรวบรวมจากชายหาด ก่อนอื่นต้องนำหอยไปต้มให้เปลือกอ้าออกแล้วผึ่งทิ้งไว้ให้แห้ง จากนั้นนำ ไปทอดในกระทะพร้อมกับเบคอนหั่นเป็นลูกเต๋าปรุงรสด้วยเกลือ

สาหร่ายทะเลสามารถเก็บได้ตามโขดหินในเวลาที่น้ำลง นำ ไปต้มสักสองชั่วโมงแล้วหั่นให้ละเอียด

เมื่อเย็นลงแล้ว เติมข้าวโอ๊ตลงไปผสม จากนั้นใส่ลงในกระทะพร้อมกับหอมแครง

ส่วนเครื่องดื่มนั้น แน่นอนว่าสิ่งที่ดีที่สุดต้องเป็นวิสกี้ชั้นดีสักแก้วจากโรงกลั่นเพนเดรีนในเวลส์



วิธีทำ

สำหรับลาเวอร์เบรด

เก็บรวบรวมสาหร่ายทะเลลาเวอร์ที่พบได้ทั่วไปตามชายฝั่งทะเลในเวลส์และไอร์แลนด์ ต้มสาหร่ายในน้ำที่เติมเกลือนาน 1 ชั่วโมง

นำสาหร่ายขึ้นจากน้ำและสะเด็ดน้ำออก

ในชามผสม นำสาหร่ายที่ต้มและหั่นแล้วลงผสมกับข้าวโอ๊ตบดหยาบ ๆ กระเทียม เกลือ และพริกไทยดำ

เติมน้ำมันมะกอกอย่างดีเล็กน้อยลงในกระทะเหล็กก้นแบนสำหรับปิ้งย่าง ปั้นสาหร่ายให้เป็นก้อนกลมเล็ก ๆ แล้วทอดจนแข็งได้ที่

สำหรับหอยแครง

เก็บรวบรวมหอยแครงจากชายหาดที่เดียวกับสาหร่ายทะเล หอยแครงเป็นหอยกาบขนาดเล็กที่มีรสหวานซึ่งเป็นที่นิยมมากในทั่วทั้งยุโรป แต่โดยส่วนใหญ่มักพบในสถานที่ห่างไกลตามชายฝั่งในเวลส์

ต้มหอยแครงในน้ำที่เติมเกลือเล็กน้อยเป็นเวลา 10 นาที จนกว่าเปลือกจะอ้าออก

ตักขึ้นจากน้ำและสะเด็ดน้ำออก แล้วปล่อยทิ้งไว้ให้เย็น

แกะเนื้อหอยออกจากเปลือกและนำไปแช่เย็นไว้

ใส่น้ำมันมะกอกเล็กน้อยในกระทะแบน นำไปตั้งไฟให้ร้อนแล้วทอดแพนเซ็ตต้าอย่างดีจำนวนเล็กน้อยด้วยไฟอ่อน ๆ เติมเนื้อหอยลงในน้ำมันและแพนเซ็ตต้า ใส่เกลือและพริกไทยตามชอบ ทอดเป็นเวลา 5 นาที

เติมน้ำส้มสายชูมอลต์เล็กน้อย พร้อมเสิร์ฟ



Amanda Jones

อาหารเช้าแบบสวอนซีและเค้กของคาวสไตล์เวลส์

ส่วนประกอบ

เค้กของคาวสไตล์เวลส์

แป้งสาลีพร้อมขึ้นฟู 250 กรัม

เนยชนิดจืด 100 กรัม หั่นเป็นลูกเต๋าเล็ก ๆ

กระเทียมหอม 1 ต้น (ใช้เฉพาะส่วนสีขาวและเขียวอ่อน) หั่นให้ละเอียด เชดด้าชีสขูดเส้น 50 กรัม

ไข่ 1 ฟอง ตีให้เข้ากัน

นมสด 1 ช้อนโต๊ะ (สามารถเพิ่มได้เล็กน้อยหากต้องการ)

อาหารเช้าแบบสวอนซี

สำหรับ: 4 ที่ | เวลาเตรียม: 5 นาที | เวลาปรุง: 15 นาที

หอมใหญ่ขนาดใหญ่ 1 หัว (สับละเอียด)

น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ

เบคอนสันนอก 4 แผ่น หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ

หอยแครงจากเพนคลอว์ดด์ที่ต้มแล้ว 100 กรัม (ใช้หอยกาบแทนได้)

เลเวอร์เบรด (สาหร่ายทะเล) 120 กรัม หรือกะหล่ำปลีใบย่น (ซาวอย)

พริกไทยดำ น้ำเลมอนคั้น



วิธีทำ

เค้กของคาวสไตล์เวลส์

เทแป้งลงในชามขนาดใหญ่ ทยอยใส่เนยแข่เย็นที่หั่นเป็นลูกเต๋า

โรยส่วนผสมแต่ละส่วนด้วยแป้งในขณะที่เตรียม ค่อย ๆ คลึงจนกระทั่งส่วนผสมมีลักษณะคล้ายเกล็ดขนมปังละเอียด

เติมต้นกระเทียมหอมและเชดด้าชีส ใช้ส้อมผสมให้เข้ากัน เติมไข่ที่ตีไว้แล้ว ใช้ส้อมคลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดจนได้แป้งโดนิ่ม ถ้าแห้งเกินไป ให้เติมนมสดเล็กน้อย

นำแป้งโดไปวางลงบนพื้นผิวที่โรยแป้งไว้แล้ว ใช้ฝ่ามือหรือไม้นวดแป้งเพื่อคลึงหรือรีดแป้งให้หนา 1 ซม.

ใช้แม่พิมพ์สโคนหรือขอบแก้วเพื่อตัดให้เป็นรูปวงกลม (ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 6 ซม.)

นำกระทะก้นแบนสำหรับปิ้งย่างหรือกระทะทอดที่ไม่ได้ใส่น้ำมันไว้ขึ้นตั้งไฟกลาง หยอดเค้กบนพื้นผิวที่ร้อนและปรุงจนสุกเป็นสีเหลืองทองทั้งสองด้าน อร่อยสุดยอดเลยตอนที่ทานจากกระทะ

แป้งโดหรือเค้กที่สุกแล้วสามารถนำไปแช่แข็งได้ เมื่อจะนำมาใช้ แค่ใส่ลงในเครื่องปิ้งขนมปังหรืออุ่นให้ร้อนบนกระทะ

อาหารเช้าแบบสวอนซี

นำกระทะขนาดใหญ่ขึ้นตั้งไฟ เติมน้ำมันและผัดหอมใหญ่ประมาณ 3-4 นาที

เติมเบคอนและปรุงจนกว่าจะกรอบ

เติมหอยแครงและใส่สาหร่ายเลเวอร์เบรดลงไปผสม เมื่อร้อนทั่วกันดีแล้ว ปรุงรสด้วยพริกไทยดำและน้ำเลมอนคั้น

ขอให้ผ่อนคลายและทานให้อร่อย!



Antonella Pica

ย้อกกี้ (Gnocchi) สไตล์ซอร์เรนโต (ไม่ใส่มันฝรั่ง)

ส่วนประกอบ

ย้อกกี้ - สำหรับ 4 ที่

แป้งอเนกประสงค์ 3 ถ้วย

น้ำ

เกลือ

ซอสมะเขือเทศ

น้ำมันมะกอกชนิดบริสุทธิ์พิเศษ

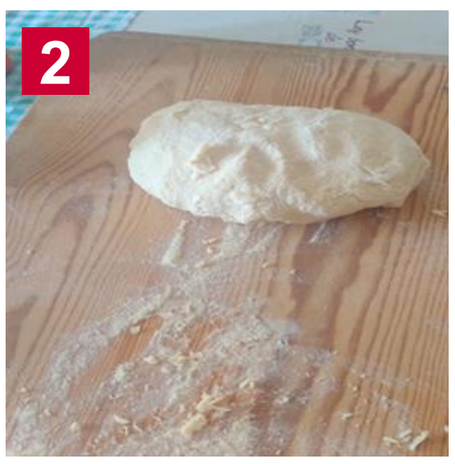
พาสสาต้ามะเขือเทศ

หอมใหญ่หั่นครึ่ง

เกลือ (ตามชอบ)











วิธีทำ

สำหรับย้อกกี้

ในการเตรียมย้อกกี้แบบไม่ใส่มันฝรั่ง ให้เทแป้งลงบนแผ่นรองนวด แล้วเจาะแป้งให้เป็นหลุมตรงกลาง **(รูปที่ 1)** เติมเกลือหนึ่งหยิบมือแล้วค่อย ๆ เริ่มเติมน้ำ (ประมาณครึ่งหนึ่งของปริมาณแป้ง) เคล็ดลับในการทำให้ย้อกกี้ไม่แข็งกระด้างคือให้ใช้น้ำอุ่น คนจนได้แป้งโดนิ่มแต่ยังจัดการได้ง่ายอยู่และไม่ติดมือคุณมากเกินไป

ถึงตอนนี้ คุณสามารถเริ่มคลึงแป้งนานสักสองสามนาที

จนกว่าจะผสมเข้ากันดี **(รูปที่ 2)**

ตัดแป้งโดให้เป็นก้อนเล็ก ๆ แล้วปั้นให้เป็นรูปทรงกระบอกยาว ใช้มือม้วนแป้งไปมา

จากนั้นตัดให้เป็นชิ้น ๆ (รูปที่ 3) ตามขนาดที่คุณชอบ

ตอนนี้ถึงเวลาปั้นย้อกกี้กันแล้ว
เอกลักษณ์เฉพาะตัวของย้อกกี้แบบโฮมเมดก็คือขนาดที่แตกต่างกันเล็กน้อย ซึ่งทำได้โดยการใช้นิ้วชี้กดแล้วลากแป้งไปตามพื้นผิวที่คุณทำงาน วิธีนี้จะทำให้เกิดโพรงเล็ก ๆ ทำให้สามารถกักเก็บซอสได้ดีขึ้น นำย้อกกี้ไปต้มในน้ำเดือดที่เติมเกลือ ตักออกจากน้ำทันทีที่ลอยขึ้นมาด้านบน

สำหรับซอสมะเขือเทศ

ใส่น้ำมันมะกอกลงในกระทะหน้ากว้างขนาดใหญ่ นำไปตั้งไฟกลาง ใส่หอมใหญ่หั่นครึ่งที่เตรียมไว้ เติมพาสสาต้ามะเขือเทศ ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยตามชอบ ต้มจนเดือดกรุ่น ๆ หรี่เป็นไฟอ่อนแล้วเคี่ยวโดยไม่ต้องปิดฝาจนกว่าซอสจะข้นขึ้น ใช้เวลาประมาณ 15 นาที

ผสมย้อกกี้ลงในซอสมะเขือเทศ โรยหน้าด้วยมอสซาเรลล่าชีสฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ และใบโหระพาเล็กน้อย

ขอให้อร่อยกับอาหารจานนี้!

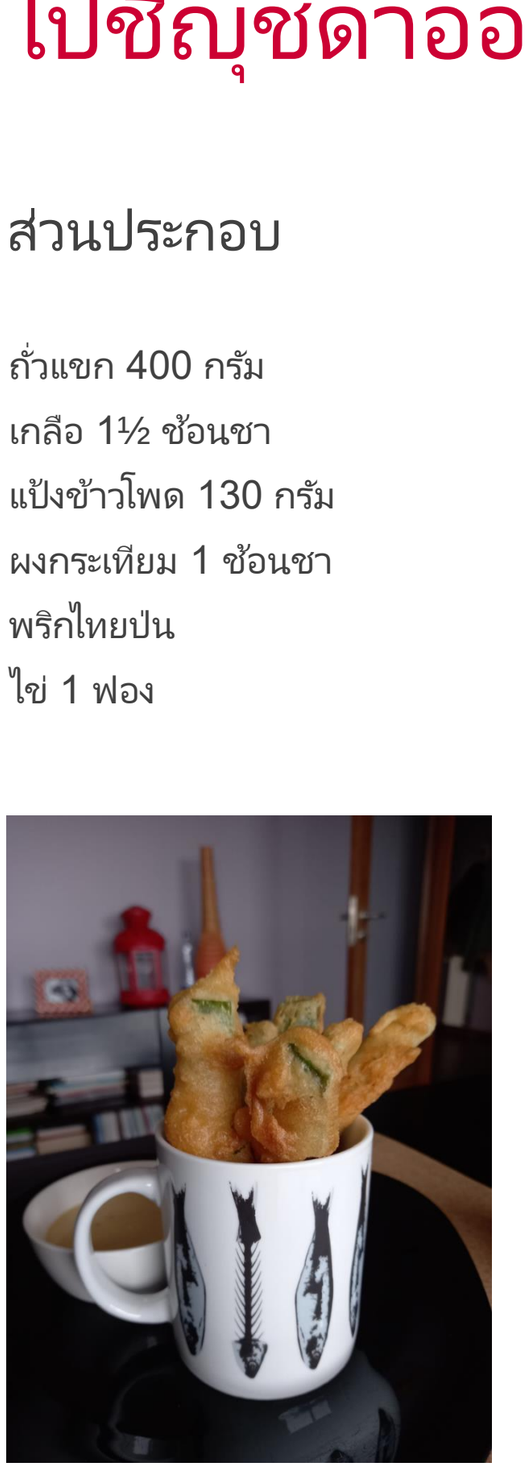


Carlos Monteiro

ไปชีญุชดาออร์ตา (Peixinhos da Horta)

ส่วนประกอบ

ถั่วแขก 400 กรัม
เกลือ 1½ ช้อนชา
แป้งข้าวโพด 130 กรัม
ผงกระเทียม 1 ช้อนชา
พริกไทยป่น
ไข่ 1 ฟอง





วิธีทำ

ล้างถั่วแขกและตัดปลายทิ้ง หั่นครึ่งฝักถั่ว

แล้วหั่นแต่ละครึ่งให้เป็นสองชิ้นเท่า ๆ กันตามยาว

นำถั่วแขกไปต้มในน้ำเดือดที่ปรุงรสด้วยเกลือ 1 ช้อนชาประมาณ 5 นาที

ในชามผสม ใส่แป้งข้าวโพดและเกลือส่วนที่เหลือ ผงกระเทียม และพริกไทยป่น สดหนึ่งหยิบมือ เติมไข่ที่ตีไว้แล้ว และน้ำประมาณ 150 มล. ใช้ส้อมคนให้เข้ากันจนเนื้อเนียน

นำถั่วแขกที่ต้มสุกแล้วไปสะเด็ดน้ำออก วางแผ่ไว้บนผ้าเช็ดจานแล้วซับให้แห้ง นำถั่วลงชุบในส่วนผสมแป้งที่เตรียมไว้

ใส่น้ำมันมะกอกลงในกระทะ นำไปตั้งไฟและทอดถั่วแขกจนเป็นสีเหลืองทอง

ซับน้ำมันออกด้วยกระดาษอเนกประสงค์

ทานกับไวน์ขาวสักแก้วเพื่อเพิ่มความสดชื่น...

David Lamaud

เครปบริตตานี (“La Galette Bretonne”)

ส่วนประกอบ

สำหรับแป้งเครป

แป้งโฮลวีท ½ ถ้วย

แป้งบัควีท ½ ถ้วย ไข่ 1 ฟอง

เกลือ 1 หยิบมือ

น้ำ 1¼ ถ้วย

สำหรับทอด

เนย 4 ช้อนโต๊ะ (1 ช้อนต่อเครปแต่ละแผ่น)

สำหรับไส้

แฮม 4 แผ่น

ชีส 4 แผ่น

ไข่ 4 ฟอง เกลือ 1 หยิบมือ

พริกไทยดำ 1 หยิบมือ

ต้นหอมฝรั่ง (ไชวส์) ซอยสด ๆ สำหรับตกแต่ง

นี่คือเครปสูตรพิเศษของบริตตานี (La Galette Bretonne) ในภูมิภาคของฝรั่งเศส ซึ่งเป็นสถานที่ตั้งของโรงงานแผ่นฟิล์มชนิดอ่อน (ปองติวี)

และยังมีรูปของผมตอนปรุงอาหารสูตรเด็ดนี้ให้กับทั้งครอบครัว และอีกรูปที่ผมกำลังเตรียมตัวทานอาหารพร้อมกับไซเดอร์(ซึ่งก็เป็นเครื่องดื่มเฉพาะถิ่นของภูมิภาคนี้เช่นกัน)

ขอให้ทานให้อร่อย! ปกติผมไม่ค่อยทำอาหารบ่อยนัก แต่แน่นอนว่านี่เป็นโอกาสที่พิเศษจริง ๆ!





วิธีทำ

นำส่วนประกอบแป้งเครปทั้งหมดมาผสมให้เข้ากันจนได้แป้งเหลวเนื้อเนียน แป้งจะต้องยังคงเหลวอยู่ ไม่เช่นนั้นคุณจะไม่สามารถเกลี่ยแป้งได้ในกระทะร้อนขณะที่ทอด เพราะคุณต้องการให้เครปมีลักษณะเป็นแผ่นบาง

จากนั้นนำกระทะขึ้นตั้งไฟให้ร้อน ใส่เนย ½ ช้อนโต๊ะลงไป ใส่แป้งเหลวประมาณเกือบ 1 กระบวยลงในกระทะร้อนที่มีเนยเกลี่ยให้ทั่วโดยการหมุนกระทะเร็ว ๆ และทอดทั้งสองด้านจนเหลืองสวย

แล้วเติมแฮมหนึ่งแผ่นลงบนเครป และชีสหนึ่งแผ่น

ตามด้วยการตอกไข่ลงตรงกลางของเครปแฮม ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยตามชอบ แล้วใส่ต้นหอมฝรั่งซอยสด ๆ

ค่อย ๆ ปิดเครปโดยพับทั้งสองด้านหรือทั้ง 4 ด้านที่เหมือนกับห่อพัสดุ ทอดต่อจนไข่สุก

เสิร์ฟร้อน ๆ โรยหน้าด้วยต้นหอมฝรั่งซอยสด ๆ เล็กน้อย



Dominika Hanowicz

เกี๊ยวรัสเซีย



ส่วนประกอบ

ไส้เกี๊ยว

คอตเทจชีสไขมันต่ำ 150 กรัม

หอมใหญ่ขนาดใหญ่ 1 หัว

มันฝรั่ง 200 กรัม เบคอน 20 กรัม เกลือ/พริกไทย

เนย 1 ช้อนโต๊ะ

แผ่นเกี๊ยว (ทำได้ประมาณ 40 ชิ้น)

แป้งอเนกประสงค์ 300 กรัม

ไข่ 1 ฟอง

เกลือ 1 ช้อนชา

น้ำเดือด 125 มล. เนย 20 กรัม

วิธีทำ

ไส้เกี๊ยว

ปอกมันฝรั่งและหั่นให้เป็นลูกเต๋าเล็ก ๆ นำไปต้มในน้ำที่เติมเกลือ สะเด็ดน้ำออกและบดให้ละเอียด แล้วปล่อยทิ้งไว้ให้เย็น ใส่น้ำมันหนึ่งช้อนโต๊ะลงในกระทะนำไปตั้งไฟ เติมเบคอนที่หั่นเป็นลูกเต๋าเล็ก ๆ และทอดจนเหลือง ใส่หอมใหญ่ที่หั่นเป็นลูกเต๋าเล็ก ๆ และผัดจนหอมใหญ่ใส สุดท้าย เติมเนยหนึ่งช้อนโต๊ะ คนให้เข้ากันและยกออกจากเตา

แผ่นเกี๊ยว

เทแป้งลงในชาม เติมเกลือ ใส่เนยลงในน้ำเดือดเพื่อให้ละลายค่อย ๆ เติมลงในแป้ง ใช้ช้อนคนส่วนผสม ในระหว่างนั้น เติมไข่ที่ตีแล้วและคนส่วนประกอบทุกอย่างให้เข้ากัน นวดจนได้แป้งโดเนื้อเนียน

นำไปวางบนพื้นผิวทำงานที่โรยแป้งไว้แล้ว แล้วนวดอีกประมาณ 7-8 นาที ใช้แผ่นฟอยล์ห่อแป้งและพักไว้ประมาณ 30 นาที

แบ่งแป้งโดออกเป็น 4 ส่วน จากนั้นคลึงให้แผ่ออกเป็นแผ่นกลมบาง ๆ (ประมาณ 2-3 มม.) โรยแป้งบนแป้งโดถ้าจำเป็น

ใช้แก้วขนาดเล็กตัดแป้งให้เป็นวงกลม ใช้นิ้วยืดแป้งออกเล็กน้อย จากนั้นตักไส้หนึ่งช้อนพูน ๆ มาใส่ลงตรงกลาง พับครึ่งและค่อย ๆ ขลิบขอบให้ติดกัน นำไปวางเตรียมไว้

คุณสามารถต้ม ทอด หรืออบเกี๊ยวได้ตามที่คุณชอบ ก่อนเสิร์ฟแนะนำให้โรยหน้าด้วยหัวหอมทอด

ขอให้ทานให้อร่อย!

Elif Atalay

อาร์ทิโชก

ส่วนประกอบ

หอมใหญ่ 1 หัว
ถั่วปากอ้า (แกะเปลือก) 250 กรัม
อาร์ทิโชก (ปอกเปลือก) 5 หัว
น้ำมันมะกอก
ผักชีลาว



ฉันอยากจะแบ่งปันสูตรอาหารยอดเยี่ยมสำหรับอาร์ทิโชกในน้ำมันมะกอกที่มีไขมันน้อย และดีต่อสุขภาพ ซึ่งแม่สามีของฉันทำในฤดูใบไม้ผลิ

นอกจากจะมีรสชาติอร่อยแล้ว อาร์ทิโชกยังมีคุณประโยชน์อีกมากมาย ยกตัวอย่างเช่น

- ช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงเนื่องจากมีโปรตีนสูง
- เป็นอาหารที่แนะนำสำหรับผู้เป็นโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กเพราะอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก
- ด้วยคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ อาร์ทิโชกช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกายและส่งเสริมให้ตับทำงานได้ดี
- มีโปแตสเซียมที่ช่วยควบคุมความดันของโลหิตได้
  โดยการรักษาสมดุลของโซเดียมและโปแตสเซียมในร่างกาย
- เป็นที่ทราบกันดีว่าอาร์ทิโชกปกป้องร่างกายจากโรคมะเร็งได้ เนื่องจากมีสารเควอซิทินและสารต้านอนุมูลอิสระ
- ส่วนประกอบที่พบในอาร์ทิโชกที่เรียกว่าสารไซนาริน ช่วยลดคอเรสเตอรอลชนิดไม่ดีในเลือด
- โครงสร้างที่มีเส้นใยสูงช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ เมนูอาหารอาร์ทิโชกที่ใช้น้ำมันมะกอกหรือเนื้อสัตว์เป็นทางเลือกที่ให้คุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน อีกทั้งยังช่วยรักษาระดับน้ำตาลได้ดี
- ช่วยลดระดับนิโคตินที่สะสมอยู่ในร่างกายของผู้สูบบุหรี่
- อาร์ทิโชกที่ปรุงสุกแล้ว 100 กรัมจะมี 53 แคลอรี่ เนื่องจากการมีแคลอรี่ต่ำทำให้อาร์ทิโชกเป็นหนึ่งในบรรดาอาหารเพื่อสุขภาพที่ได้รับความนิยมสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก

วิธีทำ

ก่อนอื่นสับหอมใหญ่ เทน้ำมันมะกอกลงในหม้ออบแรงดัน แล้วใส่ถั่วปากอ้า

หอมใหญ่ และอาร์ทิโชกลงไป โรยเกลือเล็กน้อย และใส่น้ำนิดหน่อย

ส่วนประกอบที่ขาดไม่ได้ในอาหารที่ใช้น้ำมันมะกอกจานนี้คือน้ำตาล - เติมน้ำตาล 1.5 ช้อนของหวาน ถ้าใช้ถั่วปากอ้าในการทำอาหาร ให้เพิ่มน้ำตาลอีกเล็กน้อย

นำไปตั้งบนเตาโดยใช้ไฟกลางเป็นเวลาประมาณ 10-15 นาที

เมื่อได้ที่แล้ว พักไว้สัก 10-20 นาทีโดยไม่ต้องเปิดฝาหม้อ

หลังจากเปิดฝา ให้ตักอาร์ทิโชกออกเป็นอย่างแรก ตามด้วยถั่วและหอมใหญ่ โดยนำมาจัดเรียงไว้ที่ด้านบนของอาร์ทิโชก

ตกแต่งด้วยผักชีลาวสด แล้วเหยาะน้ำมันมะกอกเล็กน้อย



Emilie Priac

หอยเชลล์ฟลอมเบ้และมะนาว

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 ที่)

หอยเชลล์ 12 ตัว
เนยชนิดเค็มเล็กน้อย 30 กรัม
กระเทียม 2 กลีบ
ผิวมะนาวขูด ½ ลูก
พริกไทย (ตามชอบ)
วิสกี้ 50 มล.





วิธีทำ

เวลาเตรียม: 10 นาที เวลาปรุง: 5 นาที สับกระเทียม
ซับน้ำออกจากหอยเชลล์ด้วยกระดาษอเนกประสงค์
ละลายเนยในกระทะโดยใช้ไฟอ่อน
เติมกระเทียมที่สับละเอียด ผัดจนเป็นสีน้ำตาล ระวังอย่าให้เนยไหม้!
ใส่หอยเชลล์ ทอดแต่ละด้านนานประมาณ 1-2 นาที
ปรุงรสด้วยพริกไทยตามชอบ
จัดวางหอยเชลล์ลงบนจาน โรยหน้าด้วยผิวมะนาวขูดเล็กน้อย
ล้างกระทะด้วยวิสกี้แล้วลนด้วยไฟ (ฟลอมเบ้) เทซอสลงบนหอยเชลล์ พร้อมเสิร์ฟ
เคล็ดลับ: ถ้าคุณมีหอยเชลล์แบบแช่แข็ง ปล่อยให้ละลายในนมสด!
สำหรับอาหารจานหลัก: ใช้หอยเชลล์ประมาณ 10 ตัวต่อคน
เสิร์ฟพร้อมข้าวและฟองดูต้นกระเทียมฝรั่ง



Kadir Bicer

ถั่วลิสงอบ

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 ที่)

น้ำมัน 4 ช้อนโต๊ะ

เนย 2 ช้อนโต๊ะ

หอมใหญ่ขนาดกลาง 1 หัว (สับ) ซอสมะเขือเทศเข้มข้น 1 ช้อนโต๊ะ

ถั่วลิสงแห้ง 500 กรัม (แช่น้ำทิ้งไว้ข้ามคืน)

น้ำ 3 ถ้วย

เกลือ 1 ช้อนชา

น้ำตาล 1 ช้อนชา

พริกป่น 1 ช้อนชา



วิธีทำ

ใส่น้ำมัน 4 ช้อนโต๊ะและเนย 2 ช้อนโต๊ะลงในหม้อก้นลึก นำไปตั้งไฟให้ร้อน ใส่หอมใหญ่สับ 1 ช้อนโต๊ะและผัดจนเปลี่ยนสี

หลังจากผัดหอมใหญ่แล้ว ให้ใส่ซอสมะเขือเทศเข้มข้น 1 ช้อนโต๊ะ แล้วผัดต่อจนกลิ่นหอม

สุดท้าย ใส่ถั่วลิสงแห้งที่คุณแช่น้ำทิ้งไว้ข้ามคืนลงไปในหม้อ

คนให้เข้ากันประมาณ 1-2 นาที แล้วเติมน้ำ 3 ถ้วย พริกป่น 1 ช้อนชาและเกลือ 1 ช้อนชา ปิดฝาหม้อแล้วอบต่อไปจนกว่าถั่วลิสงจะนิ่ม

Liliana Gomes

อารีปัส (Arepas)

ส่วนประกอบ

แป้งโด

น้ำ 1½ ถ้วย

เกลือ ½ ช้อนชา

แป้งข้าวโพดสีขาวที่ต้มสุกแล้ว (เช่น แป้ง Harina P.A.N.®) 2 ถ้วย

ไส้

ชีสและแฮม

มอสซาเรลล่าชีส

แฮมไก่งวง 4 แผ่น

สลัดทูน่า

ทูน่ากระป๋อง

หอมใหญ่ หั่นเป็นแว่น

ต้นหอมซอย





อารีปัสเป็นอาหารท้องถิ่นจากเวเนซุเอลา ซึ่งเป็นอาหารเช้ายอดนิยมของประเทศ แต่ก็สามารถทานได้ทุกเวลาเช่นกัน เมนูอาหารที่แสนสะดวกนี้สามารถยัดไส้ด้วยอะไรก็ได้แทบทุกอย่างตามที่คุณชอบ

วิธีทำ

ใส่น้ำและเกลือลงในชาม คนให้ละลายเข้ากัน ใช้มือค่อย ๆ เติมแป้งข้าวโพดลงไปในน้ำจนกว่าส่วนผสมจะเป็นแป้งโดนิ่มชื้นที่สามารถแผ่ให้เป็นแผ่นได้ ระวังอย่าใส่แป้งข้าวโพดเร็วเกินไป เพราะอาจจะทำให้แป้งจับตัวกันเป็นก้อน

แบ่งแป้งโดออกเป็น 6 ก้อนที่มีขนาดเท่ากับลูกเทนนิส แล้วแผ่แป้งแต่ละก้อนออกให้เป็นแผ่นที่หนาประมาณ 3/8 นิ้ว

อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 250 องศาเซลเซียส รองถาดอบด้วยกระดาษรองอบกันติด วาง*อารีปัส*เรียงไว้บนถาด แล้วนำเข้าเตาอบเป็นเวลา 25 นาที หรือจนเป็นสีเหลืองทอง คุณสามารถใช้แปรงทาเนยละลายบน*อารีปัส* ถ้าต้องการให้มีความชุ่มฉ่ำมากขึ้น

เมื่อ*อารีปัส*สุกแล้ว ให้ผ่าครึ่งแต่ละชิ้นตามแนวนอนด้วยมีดฟันเลื่อยบาง ๆ เพื่อให้มีลักษณะคล้ายช่องในขนมปังพิตต้า คุณสามารถยัดไส้*อารีปัส*ด้วยอะไรก็ได้แทบทุกอย่าง ฉันได้เลือกไส้มอสซาเรลล่าชีสและแฮม และอีกอย่างคือไส้สลัดทูน่า



Maryline Gladu

สลัดบล็อกโคลี / คาราเมลอูเบอร์ซาเล่ (Caramel au Beurre Salé)



ส่วนประกอบ

สลัดบล็อกโคลี

บล็อกโคลี หั่นเป็นช่อดอกเล็ก ๆ (ไม่ใช้ส่วนก้าน)

หอมแดงขนาดกลาง หั่นเป็นแผ่นบาง ๆ

เบคอนกรอบ หรือไขมันเบคอน (Lardons) ทอด 200 กรัม

เห็ดขาว 150 กรัม หั่นเป็นแผ่นบาง ๆ

แบล็กเคอร์แรนต์ 50 กรัม

ไพน์นัท 30 กรัม

น้ำสลัด

มายองเนส 2 ช้อนโต๊ะ

มัสตาร์ดดิจอง (Dijon) 1 ช้อนชา

น้ำส้มสายชูบัลซามิก 1 ช้อนโต๊ะ

ซีอิ๊วหรือซอสเปรี้ยววูสเตอร์ 1 ช้อนชา

น้ำมันมะกอก 3 ช้อนโต๊ะ น้ำตาล 1 ช้อนชา

สเปรดคาราเมลรสเค็ม

น้ำตาลอ้อย 2 ถ้วย

เนยชนิดเค็ม 40 กรัม

ครีมชนิดข้น 30 กรัม



วิธีทำ

สลัดบล็อกโคลี

ผสมส่วนประกอบทั้งหมดให้เข้ากัน พร้อมเสิร์ฟ

สเปรดคาราเมลรสเค็ม

นำน้ำตาลอ้อยตั้งไฟจนเป็นสีน้ำตาลอ่อน

ยกออกจากเตา เติมเนย

นำกลับไปตั้งไฟโดยใช้ไฟอ่อน เติมครีมแล้วคนให้เข้ากันดี ใส่ซองแช่แข็งเป็นเวลา 30 นาที จากนั้นนำมาใช้ทาได้เลย!





Murat Tergip

อาร์ทิโชกและถั่วปากอ้า

ส่วนประกอบ

อาร์ทิโชก 4 หัว

ถั่วปากอ้า (แกะเปลือก) 250 กรัม

น้ำมันมะกอก 4 ช้อนโต๊ะ

หอมใหญ่ขนาดกลาง 1 หัว

น้ำส้มคั้นสดครึ่งถ้วย

น้ำครึ่งถ้วย

เกลือ 1 ช้อนชา





วิธีทำ

สับหอมใหญ่ขนาดกลางหนึ่งหัว นำหอมใหญ่ที่สับแล้วไปอบในน้ำมันมะกอก

ใส่ถั่วปากอ้าที่แกะเปลือกแล้วลงบนหอมใหญ่อบ แล้วอบต่ออีกสักครู่

เติมน้ำส้มคั้นสดและน้ำลงไปในส่วนผสมหอมใหญ่อบและถั่วปากอ้า ใส่อาร์ทิโชกลงในส่วนผสม อบอีกประมาณ 20 นาที

คุณสามารถเสิร์ฟกับผักชีลาวและน้ำมันมะกอก

* แช่อาร์ทิโชกในน้ำที่ผสมด้วยน้ำเลมอนคั้นเล็กน้อยก่อนปรุงเพื่อป้องกันไม่ให้มีสีคล้ำ

Nina Rogozinskaya

มันฝรั่งดรานิกิ (Draniki) (แพนเค้กมันฝรั่งยัดไส้เนื้อ)

ส่วนประกอบ (สำหรับ 6 ที่)

มันฝรั่ง 1.5 กก.
เนื้อบด 300 กรัม
หอมใหญ่ 1 หัว
ไข่ 1 ฟอง
แป้งอเนกประสงค์ 3 ถ้วย
เกลือ พริกไทย เครื่องปรุงรส (ตามชอบ)
น้ำมันพืช







วิธีทำ

เตรียมส่วนประกอบหลัก: ปอก**มันฝรั่งและหอมใหญ่**

ขูดมันฝรั่งเป็นเส้นเล็ก ๆ

ใส่เกลือลงในมันฝรั่ง รอ 10 นาทีแล้วบีบน้ำส่วนเกินออกจากมันฝรั่ง

เติมไข่และแป้ง ใช้ช้อนคลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมด

ใส่หอมใหญ่สับละเอียด เกลือ พริกไทย และเครื่องปรุงรสลงในเนื้อบด แล้วคนให้เข้ากัน

เติมน้ำมันลงในกระทะที่อุ่นร้อนแล้วโดยใช้ไฟกลาง ตักส่วนผสมมันฝรั่งหนึ่งช้อนลงในกระทะและกดให้แผ่ออก

ใส่เนื้อบดจำนวนเล็กน้อยลงบนแพนเค้กมันฝรั่งอย่างเร็ว

จากนั้นให้ตักส่วนผสมมันฝรั่งอีกหนึ่งช้อนลงไปด้านบน

แล้วกดให้แผ่ออกจนขอบมาประกบกันพอดี

ทอดทั้งสองด้านจนเป็นสีเหลืองทอง เสิร์ฟร้อน ๆ พร้อมซาวครีม

เพียงแค่นี้ คุณก็จะได้มันฝรั่ง*ดรานิกิ*ที่แสนอร่อย!



Nusret Akincilar

คิบเบห์ (Kibbeh)

ส่วนประกอบ

ข้าวสาลีแตก (Bulgur) ชนิดละเอียด 4 ถ้วย

มันฝรั่งขนาดกลางที่ต้มสุกแล้ว 2 หัว

(สำหรับสูตรเนื้อ ใช้เนื้อบดที่มีมันน้อย 250 กรัม)

หอมใหญ่ 2 หัว

กระเทียม 2 กลีบ

ซอสมะเขือเทศเข้มข้น 3 ช้อนโต๊ะ

พริกหยวกแดงย่างและบด 4 ช้อนโต๊ะ

น้ำมัน 3 ช้อนโต๊ะ

เกลือ 3 ช้อนชา

เกล็ดพริกป่น 2 ช้อนชา

พริกไทยขาวป่น 1 ช้อนชา

พริกไทยดำ 1 ช้อนชา

สะระแหน่อบแห้ง 1 ช้อนชา

Isot (พริกแห้งจากอูร์ฟา ประเทศตุรกี) 1.5 ช้อนโต๊ะ ต้นหอม

ผักชีฝรั่ง



วิธีทำ

ผสมข้าวสาลีแตก ซอสมะเขือเทศเข้มข้น และเครื่องเทศต่าง ๆ ในชามขนาดใหญ่ให้เข้ากันดี

สับหอมใหญ่และกระเทียมให้ละเอียด หรือใช้เครื่องเตรียมอาหาร

ใส่หอมใหญ่และกระเทียมลงในข้าวสาลีแตก เติมน้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ แล้วเริ่มนวด

หลังจากที่ข้าวสาลีแตกและส่วนประกอบอื่น ๆ เข้ากันดีแล้ว ให้เติมน้ำเล็กน้อย แล้วนวดต่อจนกว่าส่วนผสมจะมีสีและรูปทรงของ*คิบเบห์*

เติมน้ำอีกถ้า*คิบเบห์*แห้งเกินไป

เมื่อคุณรู้สึกว่า*คิบเบห์*นิ่มแล้ว ลองชิมและปรุงรส

จากนั้น ใส่มันฝรั่งบด (หรือเนื้อบดที่มีมันน้อย) แล้วนวดต่อไปจนส่วนผสมเข้ากันดี ใส่ผักชีฝรั่งและต้นหอม แล้วนวดให้เข้ากันอีกครั้งหนึ่ง แบ่งส่วนผสมออกเป็นชิ้นเล็ก ๆ โดยการบีบแล้วบิออก

สุดท้าย จัดวางบนจานเสิร์ฟและตกแต่งด้วยสลัดผักใบเขียวและเลมอนหั่นเป็นแว่น

ฉันขอแนะนำให้คุณทานคู่กับไข่ดาวเหมือนที่เสิร์ฟกันในบริเวณอูร์ฟา ขอให้ทานให้อร่อย!

Rita Qian

โจ๊กข้าวฟ่างปลิงทะเล (小米海参粥)

ส่วนประกอบ (สำหรับ 6 ที่)

ข้าวฟ่าง 50 กรัม

ปลิงทะเล

ผักใบเขียว

เก๋ากี้

น้ำซุปเนื้อ



วิธีทำ

การเตรียมปลิงทะเล: แช่ปลิงทะเลแห้งในน้ำเย็นเป็นเวลา 3 วัน โดยให้เปลี่ยนน้ำวันละครั้ง นำไปเก็บในตู้เย็น จากนั้นทำความสะอาดปลิงทะเลและตัดส่วนที่ทานไม่ได้ออก ใส่ลงในน้ำเย็น แล้วนำไปต้ม ต้มนาน 15 นาที ปิดไฟ รอ 15 นาที จากนั้นต้มต่ออีก 15 นาที

การเตรียมโจ๊กข้าวฟ่าง: ล้างข้าวฟ่าง เติมน้ำเล็กน้อยและนำไปต้มจนกว่าน้ำจะถูกดูดซึม แล้วเติมน้ำซุปเนื้อเล็กน้อย และเคี่ยวเป็นเวลาหนึ่งชั่วโมง เติมเกลือเล็กน้อยและปลิงทะเลที่เตรียมไว้ และเคี่ยวต่ออีก 5 นาที

เสิร์ฟพร้อมผักใบเขียวและเก๋ากี้สำหรับตกแต่ง

Samuel Pardo

ตอร์ตียาเดปาตาตา (Tortilla de Patata)

ส่วนประกอบ

ไข่จากแม่ไก่ที่เลี้ยงแบบปล่อยอิสระในอัสตูเรียส (จากคุณยายของผม!) 4 ฟอง
มันฝรั่ง 3 ลูก หั่นเป็นลูกเต๋า
หอมใหญ่ 1 หัว หั่นเป็นลูกเต๋า
น้ำมันมะกอก
เกลือ





วิธีทำ

ทอดมันฝรั่งที่หั่นแล้วด้วยไฟอ่อน ๆ ในกระทะขนาดเล็ก จากนั้นเติมหอมใหญ่ที่หั่นเป็นลูกเต๋า และทอดต่อไปโดยใช้ไฟกลางเป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาที ตีไข่ในชาม เติมเกลือเล็กน้อย ใส่ส่วนผสมมันฝรั่งและหอมใหญ่ที่ที่สะเด็ดน้ำมันแล้วลงไปในไข่ เทลงในกระทะแล้วทอดด้วยไฟกลาง ใช้จานช่วยเวลากลับด้านเพื่อให้แน่ใจว่าตอร์ตียาสุกทั่วทั้งสองด้าน

เคล็ดลับ:

ปล่อยให้ตรงกลางยังนิ่มอยู่ตามภาพ

สุดท้าย เสิร์ฟกับแฮมเซอราโน่ สลัด และเครื่องเคียงต่าง ๆ เช่น พายทูน่า ไส้กรอกโชริโซ หรืออย่างอื่นก็ได้ อย่าลืมไวน์ดี ๆ เพื่อเพลิดเพลินกับเพื่อน ๆ หรือครอบครัว :)



Sebastian Ferretti

เอมปานาดาส ครีโอลาส ดูลซ์ (Empanadas Criollas Dulces)

ส่วนประกอบ

เนื้อวัวบด ½ กก. หอมใหญ่ 2 หัว

มะกอก 100 กรัม

ไข่ต้ม 3 ฟอง ลูกเกด 50 กรัม

เกลือ พริกไทย ยี่หร่า และปาปริก้ารสหวาน (ตามชอบ)

แป้งอเนกประสงค์ 300 กรัม

ไข่ 1 ฟอง

น้ำ 100 มล.

เนย 40 กรัม







อาหารจานนี้นิยมกันอย่างแพร่หลายในอาร์เจนตินาและทั่วทั้งลาตินอเมริกา โดยมีหลากหลายรูปแบบ สำหรับสูตรอาหารนี้ซึ่งมีรสชาติค่อนข้างหวานจากลูกเกด มีต้นกำเนิดมาจากจังหวัดคอร์โดบา ในอาร์เจนตินา ซึ่งเป็นบริเวณที่ผมเกิดและอาศัยอยู่ก่อนย้ายมาอยู่ที่เวโรนา ในอิตาลีเมื่อปี 2003

เอมปานาดาสเป็นอาหารท้องถิ่นในอาร์เจนตินา โดยปกติแล้วจะเสิร์ฟเป็นอาหารเรียกน้ำย่อยก่อนทานอาหารย่างอาซาโด (Asado) หรือบาร์บีคิว สูตรอาหารมีต้นกำเนิดมาจากยุคที่อาร์เจนตินาเป็นอาณานิคม แต่เชื่อกันว่าเป็นการดัดแปลงมาจากสูตรของสเปน ซึ่งก่อนหน้านั้นได้มาจากชาวอาหรับในลุ่มน้ำเมดิเตอร์เรเนียน

วิธีทำ

ไส้

ใส่น้ำมันมะกอกเล็กน้อยลงในกระทะ ผัดหอมใหญ่ที่หั่นเป็นแว่น

เติมเนื้อ แล้วใส่เกลือ พริกไทย และปาปริก้ารสหวานเล็กน้อย

คลุกเคล้าจนเข้ากันดีแล้วใส่ลูกเกดตามลงไป

ผัดส่วนประกอบต่าง ๆ ประมาณ 20 นาที จากนั้นเติมไข่ต้มและมะกอกสับและยี่หร่าหนึ่งหยิบมือ

ผสมให้เข้ากันแล้วปล่อยทิ้งไว้ให้เย็นเพื่อใช้ในขั้นตอนถัดไป

แป้งพาย

เตรียมแป้งโดโดยการผสมเกลือเล็กน้อยลงในแป้งอเนกประสงค์ แล้วใส่เนย ไข่ และน้ำ ผสมจนแป้งโดเป็นเนื้อเดียวกัน (พักไว้ 20 นาที)

จากนั้นใช้ไม้คลึงแป้งและแม่พิมพ์รูปวงกลมเพื่อเตรียมแป้งพายที่เป็นรูปวงกลมสำหรับใช้วางไส้

หยิบแป้งรูปวงกลมขึ้นมาครั้งละหนึ่งชิ้น แล้วใช้น้ำแปรงตรงขอบ (เพื่อให้การปิดผนึกทำได้ง่ายขึ้น)

วางไส้ลงตรงกลาง จากนั้นปิดโดยการพับครึ่งแล้วกดขอบให้แนบสนิทเพื่อปิดผนึก

นำไปเรียงบนถาดอบที่รองด้วยกระดาษรองอบ แล้วแปรง*เอมปานาดาส*ด้วยไข่แดง

นำเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 170 องศาเซลเซียสนาน 30 นาที



Sebastian Jäger

ดอกกะหล่ำรสเผ็ด

ส่วนประกอบ

ดอกกะหล่ำขนาดใหญ่พร้อมใบ 2 หัว

หอมใหญ่ 2 หัว ปอกเปลือกและหั่นเป็น 8 เสี้ยว พริกแดง 8 เม็ด ผ่ากลาง

เลมอน 1 ลูก หั่นเป็นเสี้ยว ๆ

เกลือ (สำหรับใช้ผสมน้ำ)

สำหรับเนย/น้ำมันพริก

เนยละลาย 120 กรัม และน้ำมันมะกอก 110 มล. (หรือน้ำมันมะกอก 230 มล. สำหรับมังสวิรัติ)

ซอสฮาริซ่า (Rose) 90 กรัม

ซอสมะเขือเทศเข้มข้น 2½ ช้อนชา

เกล็ดพริกป่น 1¼ ช้อนโต๊ะ

พริกอะเลปโป (Aleppo) ¾ ช้อนชา

พริกแห้ง Isot Biber 1¼ ช้อนชา

น้ำตาล 1½ ช้อนชา

กระเทียมบด 3 กลีบ

เกลือ 1 ช้อนชา

ความเป็นมา: เมื่อ 3 เดือนก่อนหน้านี้ ผมคิดว่าอาหารจานหลักที่สมบูรณ์แบบต้องเป็นสเต็ก และเครื่องเคียงที่ดีก็ต้องเป็นสเต็กอีกเช่นกัน หลังจากได้ลองทานอาหารมังสวิรัติหลายเมนูที่แสนอร่อยไม่นานมานี้ อาหารจานนี้ตอบโจทย์ตามเกณฑ์หลัก ๆ 2 ข้อของผม นั่นคือ 1) อัตราส่วนระหว่างรสชาติและจำนวนแคลอรี่ที่ดีเยี่ยม 2) ทำได้ง่ายมาก แม้แต่ผมก็สามารถทำได้

คำแนะนำจากบริกรรินเครื่องดื่ม: ทานพร้อมกับเบียร์ หรือจะยิ่งดีกว่าถ้าเป็นไวน์แดงรสเข้มข้น





วิธีทำ

เล็มใบที่ส่วนบนของดอกกะหล่ำเพื่อให้มองเห็นตัวดอกกะหล่ำได้ 2-3 นิ้ว หั่นดอกกะหล่ำแต่ละหัวออกเป็นสี่ส่วน

ต้มดอกกะหล่ำในน้ำที่ผสมเกลือนาน 2 นาที (ตรวจดูให้แน่ใจว่าดอกกะหล่ำจมอยู่ใต้น้ำโดยการวางฝาหม้อทับเอาไว้)

ย้ายดอกกะหล่ำหั่นเสี้ยวมาวางลงบนถาดอบที่รองไว้ด้วยกระดาษรองอบ ใส่หอมใหญ่และพริกลงบนถาดอบ อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส หรือ 350 องศาฟาเรนไฮต์

ผสมส่วนประกอบทั้งหมดของน้ำมันพริกให้เข้ากันในชามขนาดเล็ก

ราดน้ำมันพริกลงบนดอกกะหล่ำ หอมใหญ่ และพริก ใช้มือคลุกเคล้าให้เข้ากันดี (สวมถุงมือและปกป้องดวงตาของคุณ) นวดคลึงให้น้ำมันพริกซึมเข้าไปตามรอยแยกของดอกกะหล่ำ

อบดอกกะหล่ำเป็นเวลา 45-60 นาทีจนเหลืองกรอบ

นำถาดอบออกจากเตาอบ แล้วราดด้วยน้ำมันพริก 2 หรือ 3 ครั้งตลอดที่ทำการปรุง

ตักดอกกะหล่ำอบใส่ในจานเสิร์ฟ ราดน้ำมันพริกที่เหลือและโรยด้านบนด้วยชิ้นส่วนเล็ก ๆ ที่ตกค้างอยู่ในถาดอบ เสิร์ฟทันที พร้อมเลมอนหั่นเป็นเสี้ยว ๆ



Daisy Ju

กุ้งแม่น้ำต้ม (清水煮河虾)

ส่วนประกอบ (สำหรับ 5 ที่)

กุ้งแม่น้ำ

ต้นหอม

ขิง

เกลือ

ไวน์

วิธีทำ

ล้างกุ้งแม่น้ำในน้ำสะอาด

ต้มน้ำพอประมาณ ใส่ขิงหลาย ๆ ชิ้น และกุ้งแม่น้ำลงไป รอจนน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่ไวน์หนึ่งช้อนเพื่อกำจัดกลิ่นคาว

ต้มไฟอ่อน ๆ และเติมเกลือเล็กน้อย และต้นหอมซอย

เสิร์ฟพร้อมต้นหอมสดเล็กน้อยสำหรับตกแต่ง

Seyma Duran

กะหล่ำปลีม่วงห่อไส้

ส่วนประกอบ



กะหล่ำปลี (ส่วนใบ 4 กำ)
ข้าว (2 ถ้วย)
หอมใหญ่ (ขนาดกลาง 2 หัว) น้ำมัน (ครึ่งถ้วยชา) ซอสมะเขือเทศเข้มข้น (2 ช้อนโต๊ะ)
เครื่องเทศ (เกลือ เกล็ดพริกป่น พริกไทยดำ สะระแหน่)



วิธีทำ

การเตรียมใบ

เลือกและล้างแต่ละใบอย่างเบามือ นำใบจำนวนหนึ่งจุ่มลงในน้ำเดือดโดยคว่ำหน้าลงและต้มเป็นเวลา 1-2 นาที จากนั้นนำไปใส่ในชามน้ำเย็น (เพื่อช่วยไม่ให้เปลี่ยนสี)

การเตรียมไส้

หั่นหอมใหญ่ให้เป็นลูกเต๋าเพื่อที่จะไม่ใหญ่จนเกินไป นำไปผัดในกระทะที่ใส่น้ำมัน ใส่ซอสมะเขือเทศเข้มข้นเมื่อหอมใหญ่เริ่มเปลี่ยนสีเล็กน้อย แล้วเพิ่มข้าวที่ล้างและสะเด็ดน้ำออกแล้ว จากนั้นเติมเกลือและเครื่องเทศ แล้วผัดข้าวสักเล็กน้อย ใส่น้ำ 1 ถ้วย แล้วรอให้น้ำแห้งโดยใช้ไฟอ่อน ๆ เมื่อน้ำถูกดูดไปจนหมดแล้ว ให้ปิดไฟและพักไว้

การห่อ

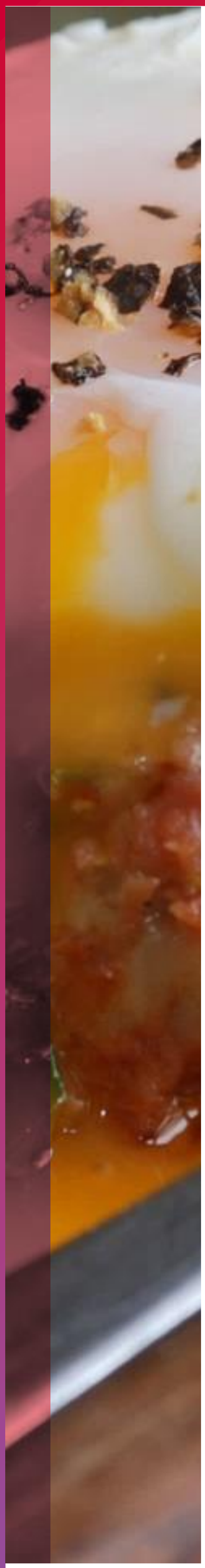
นำใบมาวางลงบนพื้นผิวเรียบ ใส่ส่วนผสมลงไปเล็กน้อยแล้วเกลี่ยให้ทั่ว พับทั้งสองด้านเข้าหากัน พับด้านบนลงมา แล้วค่อย ๆ ห่อให้แน่น

การปรุง

นำกะหล่ำปลีม่วงห่อไส้มาวางลงในหม้อ กระจายหอมใหญ่ที่หั่นเป็นแว่นให้ทั่วด้านบน ใส่เกลือเล็กน้อยและน้ำมัน ซอสมะเขือเทศเข้มข้นละลายน้ำเล็กน้อย 1 ช้อนโต๊ะ แล้วเติมน้ำให้พอคลุมกะหล่ำปลีม่วงห่อไส้ หลังจากที่น้ำเดือดแล้วย้ายหม้อไปตั้งบนหัวเตาเล็กสุดแล้วรอจนกว่าของเหลวจะถูกดูดซึมไปจนหมด

เสิร์ฟพร้อมโยเกิร์ต ขอให้ทานให้อร่อย :)





Sharon Treanor

เนื้อกระป๋องบดทอดรสเผ็ด

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 ที่)

เนื้อกระป๋องบด (Corned beef) 8 แผ่น หรือ 1 กระป๋อง หอมแดงขนาดใหญ่ 1 หัว

มันฝรั่งขนาดใหญ่ 2 ลูก เกล็ดพริกป่น

เบคอนส่วนท้องรมควัน 8 ชิ้น

ไข่ 4 ฟอง

สมุนไพรรวม

เกลือและพริกไทย

คำสารภาพของฉัน... ฉันไม่ได้เป็นคนปรุงหรือทานอาหารจานนี้ (นี่คือเหตุผลที่ไม่มีฉันอยู่ในรูป!) ฉันเป็นแม่ครัวที่แย่มากและทานมังสวิรัติ ฉันไม่อยากนำเสนอสูตรอาหารที่มีส่วนประกอบเป็น "อาหารกระต่าย" ให้พนักงานของเรา สามีสุดที่รักของฉัน (ซึ่งเป็นพ่อครัวฝีมือเยี่ยม) เป็นคนปรุงอาหารจานนี้

ทุกคนในครอบครัวชื่นชอบเมนูนี้มาก ขอให้ทานให้อร่อย!



วิธีทำ

ปอกมันฝรั่งและหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ และนำไปต้มในน้ำเดือดจนนิ่มลงแต่ยังพอมีความกรุบอยู่บ้าง ระหว่างที่ต้มมันฝรั่ง:

ปอกหอมใหญ่และหั่นให้เป็นลูกเต๋า สับเนื้อกระป๋องบดให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ นำเบคอนไปย่าง

ใส่น้ำมันมะกอกเล็กน้อยในกระทะขนาดใหญ่แล้วนำไปตั้งไฟ ใส่หอมใหญ่ลงผัดให้นิ่มด้วยไฟอ่อน ๆ

เติมมันฝรั่งและเนื้อกระป๋องบดลงในกระทะและผสมให้เข้ากัน คุณสามารถปล่อยมันฝรั่งไว้ให้เป็นชิ้น ๆ หรือจะบดให้ละเอียดอีกสักหน่อยก็ได้

ใส่เกล็ดพริกป่นในปริมาณตามชอบลงในกระทะ ขึ้นอยู่กับว่าคุณต้องการจะปรุงรสให้เผ็ดแค่ไหน หรือจะไม่ใส่เลยก็ได้ เพียงแค่ลบคำว่า 'รสเผ็ด' ออกจากชื่อเมนูนี้

เติมสมุนไพร และปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย

ลองชิมและปรับปริมาณของพริก สมุนไพร และเครื่องปรุงรสจนกว่าจะได้รสชาติที่สมดุล

นำไข่ไปลวกในน้ำ และเตรียมพร้อมสำหรับการเริ่มจัดจาน

ตักเนื้อกระป๋องบดทอดหนึ่งส่วน วางลงตรงกลางของจานแต่ละใบ คุณสามารถใส่ลงในแม่พิมพ์รูปวงกลมเพื่อให้มีขนาดเท่ากันในแต่ละจาน ซึ่งช่วยให้ดูสวยงาม

วางเบคอนที่ปรุงเสร็จแล้วสองชิ้นไว้ที่ด้านนของเนื้อกระป๋องบดทอด

สุดท้าย นำไข่ลวกน้ำมาวางชั้นบนสุด ขอให้ทานให้อร่อย!

Simone Koenig

ขนมปังโฮลมีลสเปลท์

ส่วนประกอบ

แป้งโฮลมีลสเปลท์ 500 กรัม เมล็ดแฟลกซ์ (ป่น) 80 กรัม
เมล็ดดอกทานตะวัน 80 กรัม งา 80 กรัม
เมล็ดฟักทอง 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชูบัลซามิก 2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ 2 ช้อนชา
น้ำอุ่น ½ ลิตร
ยีสต์สด 1 ซอง (42 กรัม)





วิธีทำ

ละลายยีสต์ในน้ำอุ่น และนวดให้เข้ากับส่วนประกอบอื่น ๆ (ไม่จำเป็นต้องรอแป้งโดขึ้นฟูก่อน)

ใส่แป้งโดลงในแม่พิมพ์ขนมปังที่ทาไขมันเคลือบไว้ (หรือรองด้วยกระดาษรองอบ) แล้วนำเข้าอบในเตาอบประมาณ 90 นาทีที่อุณหภูมิ 170 องศาเซลเซียส (= 338 องศาฟาเรนไฮต์) โดยใช้เตาบน/เตาล่าง

คุณสามารถทานคู่กับอะไรก็ได้ตามชอบ สำหรับอาหารเย็น ฉันขอแนะนำให้ทานกับคอตเทจชีสพร้อมกับอะโวคาโดและมะเขือเทศ สำหรับอาหารเช้า จะมีรสชาติดีมากเมื่อทานกับครีมชีสและแยม

Tony Harrison

ยอร์กเชียร์พุดดิ้ง

ส่วนประกอบ

แป้งสาลี 140 กรัม (ประมาณ 200 มล./7 ออนซ์)
ไข่ 4 ฟอง (200 มล./7 ออนซ์)
นมสด 200 มล.
น้ำมันดอกทานตะวัน (สำหรับปรุงอาหาร)



ความเป็นมา: ผมเกิดในเมืองเล็ก ๆ ชื่อว่าเกรทไอย์ตัน ในนอร์ธยอร์กเชียร์ สหราชอาณาจักร ยอร์กเชียร์เป็นที่รู้จักกันดีในหลาย ๆ เรื่อง แต่ผมจะไฮท์ไลท์แค่สองเรื่อง อย่างแรกคือคนที่นี่ขึ้นชื่อเกี่ยวกับการใช้จ่ายอย่าง "มัธยัสถ์" ซึ่งช่วยผมในเส้นทางอาชีพที่ผมได้เลือก และอีกอย่างก็คือยอร์กเชียร์พุดดิ้ง

ใช้สูตรพื้นฐานตามด้านล่างนี้แล้วเติมส่วนผสมลับสุดยอดลงไปด้วย นั่นคือผงมัสตาร์ดครึ่งช้อนชา เสิร์ฟกับเนื้ออบและ/หรือผักหลากหลายชนิด ราดด้วยเกรวี่ แล้วปิดท้ายด้วยไวน์แดง (หรือไวน์ขาว) สักแก้ว ช่วยเพิ่มประสบการณ์ที่ยอดเยี่ยมสำหรับผม ขอให้ทานให้อร่อย!



วิธีทำ

ขั้นตอนที่ 1

ใส่แป้งสาลี 200 กรัมและเครื่องปรุงรสลงในชามขนาดใหญ่ ตอกไข่ 3 ฟอง โดยทยอยใส่ทีละหนึ่งฟอง จากนั้นเติมนม 300 มล. แล้วค่อย ๆ ตีให้เข้ากันจนคุณได้แป้งเหลวเนื้อเนียน

ขั้นตอนที่ 2

นำไปแช่ในตู้เย็นเป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาที หรือจนถึงหนึ่งวัน

ขั้นตอนที่ 3

อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 220 องศาเซลเซียส/180 องศาเซลเซียส ถ้าเปิดพัดลม/แก๊สระดับ 7 เทน้ำมันพืช 4 ช้อนโต๊ะลงในหลุมของถาดอบมัฟฟิน 12 หลุม จากนั้นนำถาดเข้าเตาอบให้ร้อนเป็นเวลา 5 นาที

ขั้นตอนที่ 4

ค่อย ๆ ตักส่วนผสมแป้งกรอกลงไปในถาด จากนั้นอบนาน 30 นาทีจนเป็นสีเหลืองทองและขึ้นฟู



Zhao Chen

ผัดกุนเชียงกับไข่เจียวและต้นกระเทียม (香肠蒜苔炒鸡蛋)

ส่วนประกอบ

กุนเชียง 2 เส้น
ไข่ 4 ฟอง
ต้นกระเทียม (พอประมาณ)
พริก 2 เม็ด















วิธีทำ

หั่นกุนเชียง ต้นกระเทียม และพริก ให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
ตีไข่ หั่นขิงและต้นหอมเตรียมไว้
ผัดไข่เร็ว ๆ
ผัดขิงและต้นหอม จากนั้นใส่กุนเชียง และต้นกระเทียม

สุดท้าย เติมพริกและไข่เจียว และเกลือหนึ่งหยิบมือ
พร้อมเสิร์ฟ

Chao Cui

ถั่วลิสงต้มปรุงรส

ส่วนประกอบ

ถั่วลิสง
โป๊ยกั๊ก
ใบกระวาน
พริกเสฉวน
อบเชย
พริกแห้ง
ขิงสด
ต้นหอม
เกลือ







วิธีทำ

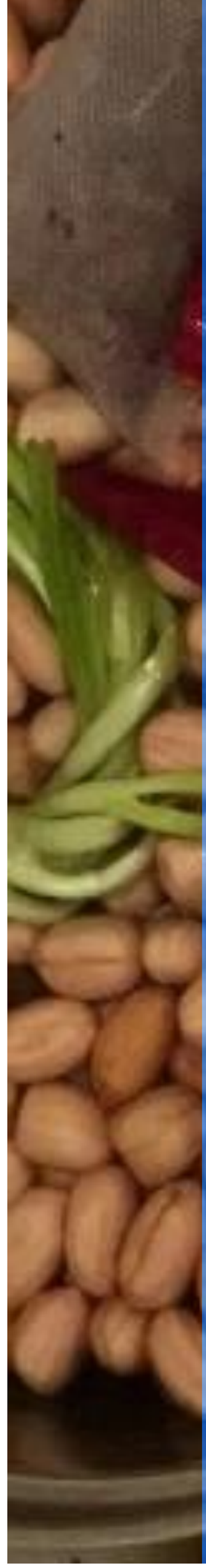
แช่ถั่วลิสงแห้งในน้ำเป็นเวลา 3 ชั่วโมง

เตรียมโป๊ยกั๊ก พริกเสฉวน พริกแห้ง อบเชย ใบกระวาน และหั่นขิงเป็นแว่น

ก่อนอื่นให้ใส่โป๊ยกั๊ก พริกเสฉวน พริกแห้ง ขิงสด อบเชย และใบกระวานลงในหม้อสแตนเลส ใส่น้ำแล้วต้มให้เดือด ต่อไปเทถั่วลิสงที่ล้างแล้วลงไปในหม้อ ต้มให้เดือดด้วยไฟแรง หรี่เป็นไฟอ่อนแล้วเคี่ยวอีกประมาณ 30 นาที

ปิดไฟ ปล่อยทิ้งไว้โดยปิดฝาหม้อเป็นเวลา 30 นาที นำถั่วลิสงออกแล้วรอให้เย็น

เติมน้ำซุปเย็นเล็กน้อยลงไปในถั่วลิสงที่เย็นแล้ว คนให้เข้ากันในจานและเสิร์ฟ





Sandy Chen

กุ้งก้ามแดงอบ

ส่วนประกอบ

กุ้งก้ามแดง

เครื่องปรุงรส

กระเทียม ขิงสด ต้นหอม พริกแดง ผักชี น้ำมัน ซีอิ๊วขาว





วิธีทำ

ล้างกุ้งก้ามแดงและหั่นส่วนหัวออก ก่อนที่จะผ่าหลังเพื่อเอาไส้ออก

หั่นกระเทียมให้เป็นลูกเต๋าและหั่นขิงให้เป็นแว่น หั่นต้นหอมให้เป็นท่อน ๆ และซอยพริกแดงให้เป็นเส้นเล็ก ๆ เด็ดใบผักชีออกจากก้านแล้วสับพอหยาบ

ใส่กุ้งก้ามแดงลงต้มในน้ำเดือด ตักกุ้งก้ามแดงออก เมื่อเปลี่ยนเป็นสีแดงแล้วนำไปแช่ในน้ำเย็น

เติมน้ำมันเล็กน้อยลงในกระทะร้อน แล้วใส่กระเทียมหั่นลูกเต๋า ขิงหั่นแว่น และพริกแดง ตามด้วยซีอิ๊วขาว

ใส่กุ้งก้ามแดงลงผัดจนเข้ากันดี เสิร์ฟพร้อมผักชีโรยหน้า



Tracy Lu

ซี่โครงหมูผัดเปรี้ยวหวาน

ส่วนประกอบ

ซี่โครงหมู

เครื่องปรุงรส

ซีอิ๊วขาว น้ำตาลกรวด (หรือน้ำตาลทราย) น้ำส้มสายชูกลั่นจากข้าว เหล้าจีน น้ำมันหอย ขิงหั่นแว่น อบเชย โป๊ยกั๊ก







วิธีทำ

ล้างซี่โครงหมูแล้วใส่ลงในน้ำเย็น จากนั้นนำไปต้มให้เดือด ตักซี่โครงหมูออก

ใส่ต้นหอม ขิงหั่นแว่น ซีอิ๊วขาว เหล้าจีน และน้ำมันหอย เพื่อปรุงรสซี่โครงหมู หมักส่วนผสมทิ้งไว้ประมาณ 2-3 ชั่วโมง เพื่อให้รสชาติซึมเข้าเนื้อ

ใส่น้ำมันหนึ่งช้อนโต๊ะลงในกระทะแห้ง นำกระทะตั้งไฟให้ร้อน แล้วใส่ซี่โครงหมูลงผัด

เติมน้ำตาลกรวด ปรับเป็นไฟกลางแล้วผัดจนกว่าน้ำตาลจะเคลือบซี่โครงหมูทั้งหมด

ใส่น้ำส้มสายชูกลั่นจากข้าว อบเชย โป๊ยกั๊ก และผัดต่อไป

เติมน้ำให้ท่วมซี่โครงหมูทั้งหมด หรี่เป็นไฟอ่อนแล้วตุ๋นต่ออีก 30 นาที

เร่งให้เป็นไฟแรงจนกว่าซอสจะข้นขึ้น

Yuechu Chen

หมูสามชั้นตุ๋นและฟองเต้าหู้ผูกปม

ส่วนประกอบ

หมูสามชั้น

เครื่องปรุงรส

น้ำมัน

ซีอิ๊วขาว

ซีอิ๊วดำ

เหล้าจีน

ฟองเต้าหู้ผูกปม

น้ำตาลกรวด (หรือน้ำตาลทราย)

อบเชย

ผักชีล้อม (Fennel)







วิธีทำ

ล้างหมูสามชั้นแล้วหั่นให้เป็นชิ้นสี่เหลี่ยม

ล้างฟองเต้าหู้ผูกปมด้วยน้ำอุ่นเพื่อกำจัดกลิ่น

ใส่หมูสามชั้นลงในกระทะก้นลึกที่เติมด้วยน้ำเย็น เปิดไฟแรงและต้มจนน้ำเดือด

ปิดไฟ ตักหมูสามชั้นออกแล้วนำไปล้างใต้ก๊อกน้ำขณะที่เปิดน้ำไว้

ใส่น้ำมันหนึ่งช้อนโต๊ะลงในกระทะแห้ง แล้วใส่หมูสามชั้นติดมันบางส่วนลงไป ตั้งกระทะให้ร้อนแล้วผัดจนน้ำมันออกมา

ใส่หมูสามชั้นที่เหลือลงไปแล้วผัดต่อ

เติมซีอิ๊วขาวและซีอิ๊วดำ แล้วผัดจนกว่าซอสจะกระจายทั่วกันดี ใส่เหล้าจีนเล็กน้อย ปิดฝาและตุ๋นด้วยไฟแรงเป็นเวลา 10 นาที

เปิดฝา ใส่ฟองเต้าหู้ผูกปม น้ำตาลกรวด อบเชย และผักชีล้อม ตุ๋นด้วยไฟอ่อน ๆ อีก 40 นาที

เร่งให้เป็นไฟแรงจนกว่าซอสจะข้นขึ้น พร้อมเสิร์ฟ





Zhou Lin

ไก่รสแซ่บ

ส่วนประกอบ

ไก่

พริก

พริกเสฉวน

อบเชย

กระเทียม







วิธีทำ

ล้างไก่และสะเด็ดน้ำออกก่อนนำมาหั่นให้เป็นชิ้น ๆ

เตรียมพริก พริกเสฉวน อบเชย และกระเทียม โดยการล้างและสะเด็ดน้ำ

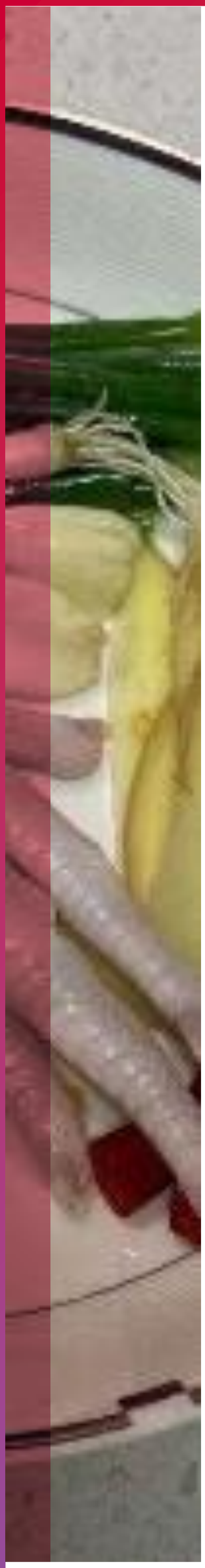
ใส่น้ำมัน (ในปริมาณที่มากกว่าน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหารตามปกติสองเท่า) ลงในกระทะก้นลึก เมื่อกระทะร้อนแล้ว ใส่ไก่และผัดจนไก่เป็นสีเหลืองทอง

ใส่พริก พริกเสฉวน อบเชย และกระเทียม แล้วผัดต่อไป

เมื่อไก่สุกแล้ว เติมเกลือและซีอิ๊วขาว

แล้วผัดต่ออีก 2 นาที

โรยหน้าด้วยงา พร้อมเสิร์ฟ



Cherry Ding

ตีนไก่รสเผ็ด

ส่วนประกอบ

ส่วนประกอบหลัก: ตีนไก่

เครื่องปรุงรส: ผักดองและพริกสับ







วิธีทำ

ล้างตีนไก่และหั่นเป็นท่อน ๆ

นำตีนไก่ ต้นหอม ขิงหั่นแว่น และพริกเสฉวน ใส่ลงไปในหม้อต้มนานประมาณ 20 นาที

ล้างตีนไก่ด้วยน้ำเย็น จากนั้นนำตีนไก่ไปแช่ในน้ำอุ่น

ตักตีนไก่ขึ้นและใส่ในภาชนะ เติมผักดองและพริกสับจนท่วมตีนไก่

ปิดภาชนะให้แน่นและนำไปแช่ตู้เย็นเป็นเวลา 4 ชั่วโมง



อาหารจานหลัก



Markus Hasler

ฟองดูชีสสวิส

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 ที่)

ขนมปังขาวหรือโฮลมีล 600 กรัม กลีบกระเทียมผ่าครึ่ง
ชีสแมชัวร์กรูแยร์ (Mature Gruyère) 400 กรัม
ชีสสวิสวาเชริ่ง (Vacherin) 400 กรัม
ไวน์ขาว 300 มล. แป้งข้าวโพด 1 ช้อนโต๊ะ
เคิร์สช์ลิเคียวร์ (Kirsch Liqueur) 1 ช้อนโต๊ะ
ลูกจันทน์เทศขูดและพริกไทยเล็กน้อย

ฟองดูเป็นอาหารสวิสที่นิยมกันโดยทั่วไป ซึ่งไม่ได้ทานกันแค่ในช่วงฤดูหนาวเท่านั้น
ชวนเพื่อนหรือครอบครัวให้มาร่วมสนุกกับการจุ่มอาหารลงในชีสที่อุ่นไว้ตลอดเวลาบนโต๊ะหลังจากเตรียมเสร็จ
เพื่อให้แน่ใจว่าฟองดูจะไม่เดือด

เครื่องดื่มที่เหมาะที่จะทานคู่กันคือไวน์สักแก้วหรือชาดำสักถ้วย



วิธีทำ

หั่นขนมปังให้เป็นลูกเต๋าขนาดพอดีคำ

ใช้กลีบกระเทียมถูหม้อฟองดู ขูดชีสลงไปในหม้อฟองดูโดยตรง หรือซื้อชีสชนิดขูดเส้นไว้แล้ว ผสมไวน์กับแป้งข้าวโพด เติมลงในชีสแล้วต้มให้เดือดด้วยไฟอ่อน ๆ คนให้เข้ากันดี เติมเคิร์สช์ลิเคียวร์ และปรุงรสด้วยพริกไทยและลูกจันทน์เทศขูด เมื่อฟองดูมีลักษณะเป็นครีม (ชีสได้ดูดของเหลวทั้งหมดเข้าไปจนทำให้ข้นขึ้น) นำมาเสิร์ฟที่โต๊ะโดยจุดไฟอุ่นไว้ตลอดเวลาจนกว่าจะทานฟองดูหมด

เคล็ดลับ: ถ้าฟองดูเริ่มแข็งตัว ให้ผสมแป้งข้าวโพด 1 ช้อนชาลงในไวน์ขาวและน้ำเลมอนคั้นเล็กน้อย เทลงในส่วนผสมชีสแล้วต้มให้เดือดช้า ๆ อีกครั้งขณะที่คนตลอดเวลา



Emilie Priac

หอยแมลงภู่ในซอสไวน์ขาวและครีม

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 ที่)

หอยแมลงภู่ 3 กก.

เนยชนิดเค็มเล็กน้อย 50 กรัม (คุณสามารถใช้เนยชนิดจืดได้หากต้องการ เพราะหอยจะมีความเค็มอยู่แล้ว)

หอมแดงขนาดใหญ่ 4 หัว

ไวน์ขาว 120 มล. (1 แก้ว)

เครมเฟร็ช (Crème Fraîche) 300 มล.

พริกไทย (ตามชอบ)

ผักชีฝรั่ง ½ กำ



วิธีทำ

เวลาเตรียม: 10 นาที เวลาปรุง: 10 นาที

สับหอมแดงให้ละเอียด และซอยผักชีฝรั่ง ละลายเนยในหม้อแล้วใส่หอมแดง

และผักชีฝรั่ง ผัดโดยใช้ไฟอ่อน ๆ

เติมไวน์ขาวและผัดต่อจนหอมแดงนุ่ม

ปรุงรสด้วยพริกไทย (และเกลือถ้าใช้เนยชนิดจืด)

ใส่หอยแมลงภู่ ปิดฝาหม้อแล้วตุ๋นด้วยไฟอ่อน ๆ อีกประมาณ 10 นาที หมั่นคน เมื่อหอยแมลงภู่สุกแล้ว (ฝาหอยจะเปิดอ้าออก) ใส่เครมเฟร็ช

คน ปิดฝาแล้วตุ๋นต่อไปอีก 2-3 นาที หมั่นคน

เสิร์ฟร้อน ๆ พร้อมมันฝรั่งทอด

ลดปริมาณลงครึ่งหนึ่ง ถ้าต้องการเสิร์ฟหอยแมลงภู่เป็นอาหารเรียกน้ำย่อย

ทางเลือก: ใส่ใบกระวาน 1 ใบ และไธม์ 1 ช้อนชา ก่อนใส่หอยแมลงภู่

หมายเหตุ: หลังปรุงเสร็จแล้ว ถ้าหอยแมลงภู่ยังไม่เปิดฝาออก ไม่เต็มที่ หรือคุณต้องใช้แรงงัดเพื่ออ้าฝาหอยออก แสดงว่าหอยนั้นใช้ไม่ได้และคุณไม่ควรทานมัน

Thomas Petermeier

พาร์มิจาน่า (Parmigiana)

ส่วนประกอบ (สำหรับ 6-8 ที่)

น้ำมัน

มะเขือยาว 2 ลูก แป้งอเนกประสงค์เล็กน้อย

เกล็ดขนมปัง ไข่ 3 ฟอง ตีให้เข้ากัน

ซอสมะเขือเทศ

มอสซาเรลล่าชีส ฉีกเป็นชิ้น ๆ แฮม หรือมอร์ตาเดลลา พาร์เมซานชีสขูดเส้น

หอมใหญ่ 1 หัว ปอกเปลือกและสับ

“พาร์มิจาน่า” เป็นสูตรอาหารที่พี่เลี้ยงเด็กชาวอิตาเลียนของเราแนะนำให้ครอบครัวของเราได้รู้จักและกลายเป็นอาหารจานโปรดของครอบครัวอย่างรวดเร็ว



วิธีทำ

หั่นมะเขือยาวตามยาวให้เป็นแผ่นบาง ๆ

โรยแป้งให้ทั่วแต่ละแผ่น จุ่มลงในไข่ที่ตีแล้ว และนำไปคลุกกับเกล็ดขนมปัง

ทอดมะเขือยาวชุบเกล็ดขนมปังในน้ำมัน

ผัดหอมสับในกระทะ เติมซอสมะเขือเทศและเกลือ ผัดอีก 5-10 นาที

ทาซอสมะเขือเทศเล็กน้อยให้ทั่วด้านล่างของชามที่เข้าเตาอบได้ จากนั้นวางแผ่นมะเขือยาวทอดลงไปด้านบน

ตามด้วยซอสมะเขือเทศอีกหนึ่งชั้น แล้ววางเรียงชิ้นมอสซาเรลล่าชีส แฮม (หรือมอร์ตาเดลลา) และพาร์เมซานชีสขูดเส้นไว้ด้านบน

ปิดหน้าด้วยแผ่นมะเขือยาวทอดอีกชั้น และทำขั้นตอนเดียวกันนี้ซ้ำอีกสองรอบ

ใช้แผ่นฟอยล์คลุมไว้ แล้วนำเข้าอบที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียสเป็นเวลา 30-40 นาที





Andrei Maksimov

ฟิชพาย

ส่วนประกอบ

นมสด 500 มล.

ยีสต์ชนิดทำปฏิกิริยาเร็ว 11 กรัม แป้งอเนกประสงค์ 700 กรัม

น้ำมันสลัด 4 ช้อนโต๊ะ

ปลา (ร็อคฟิช) หั่นเป็นชิ้น ๆ 500 กรัม

มันฝรั่ง 3 ลูก

เนย 100 กรัม

เกลือ พริกไทย (ตามชอบ)





วิธีทำ

เทนมอุ่นลงในชาม ใส่ยีสต์ลงผสม

เติมเกลือ (1 ช้อนชา) และน้ำตาล (1 ช้อนโต๊ะ) เติมน้ำมันพืช และผสมให้เข้ากัน

เทแป้งอเนกประสงค์ 350 กรัมลงไป เริ่มนวดแป้งโดโดยค่อย ๆ เติมแป้งที่เหลือทีละน้อย นวดจนกว่าแป้งโดจะไม่ติดมือของคุณ

คลุมแป้งโดและพักไว้ในตู้เย็นเป็นเวลา 2 ชั่วโมง

ในระหว่างที่พักแป้งโด:

หั่นปลาและมันฝรั่ง (ให้เป็นรูปวงกลม) แล้วปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย

นำแป้งโดออกมาและแบ่งให้เป็นสองส่วน รีดแป้งส่วนแรกให้มีขนาดเท่ากับถาดอบอาหาร วางลงในแม่พิมพ์ตามด้วยมันฝรั่ง จากนั้นวางปลา และทาเนยด้านบนให้ทั่วถึงกัน นำเข้าเตาอบที่อุ่นไว้ที่อุณหภูมิ 190 องศาเซลเซียสเป็นเวลา 1 ชั่วโมง 20 นาที

Pilar Díaz-Valdés

พาสเทลเดอโชโคล (Pastel De Choclo) (คาสเซอโรลเนื้อวัวและข้าวโพดสไตล์ชิลี)

ส่วนประกอบ (สำหรับ 6-8 ที่)

หอมใหญ่ขนาดกลาง 3-4 หัว (สับ)
น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
1เนื้อบด ½ ปอนด์
ยี่หร่า 2 ช้อนชา
เกลือ 2 ช้อนชา
พริกไทยป่น ½ ช้อนชา
เมล็ดข้าวโพด 3 ถ้วย (สดหรือแช่แข็ง)
นมสดไขมันเต็ม 1 ถ้วย
เนย ¼ ถ้วย
1 น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ
2 ใบโหระพา 2 ช้อนโต๊ะ (สับละเอียด)
ลูกเกด ½ ถ้วย
มะกอกดำสับ ⅓ ถ้วย ไข่ต้มสุก (สับ) 3 ฟอง
ไก่อบ 1 ถ้วย (ฉีก)



วิธีทำ

เตรียมส่วนประกอบต่าง ๆ

ผัดหอมใหญ่ในน้ำมันพืชจนนิ่มและใส – ประมาณ 5 นาที

ใส่เนื้อบด ยี่หร่า เกลือ 1 ช้อนชา และพริกไทย คนจนกว่าเนื้อวัวจะร่วนเป็นชิ้นเล็ก ๆ และเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ยกออกจากเตาและวางพักไว้

ใส่เมล็ดข้าวโพดลงในเครื่องเตรียมอาหารหรือเครื่องปั่น แล้วเติมนมสด ¼ ถ้วย ปั่นเป็นเวลา 1-2 นาทีจนกว่าข้าวโพดจะถูกบดละเอียดและมีลักษณะเป็นครีม

ละลายเนย ¼ ถ้วยในหม้อขนาดใหญ่ เติมเกลือ 1 ช้อนชา น้ำตาล และส่วนผสมข้าวโพดบด

ใส่นมสด ¾ ถ้วยที่เหลือ และเคี่ยวประมาณ 5-10 นาทีจนกว่าส่วนผสมจะข้นขึ้น หมั่นคนตลอดเวลา

ยกออกจากเตาและใส่ใบโหระพาสับลงไปผสม

อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 375 องศาฟาเรนไฮต์

เทของเหลวออกจากส่วนผสมเนื้อวัวที่สุกแล้ว ใส่ส่วนผสมเนื้อวัวลงที่ด้านล่างของถาดคาสเซอโรลขนาดความจุ 3-4 ลิตร

โรยด้วยลูกเกด มะกอก และไข่ต้มสุกไว้บนเนื้อวัว จากนั้นวางไก่อีกชั้นที่ด้านบน

ใส่ส่วนผสมข้าวโพดแล้วเกลี่ยให้ทั่วส่วนบนของคาสเซอโรล เพื่อคลุมส่วนประกอบที่เหลือ โรยน้ำตาลป่นที่ด้านบน

นำคาสเซอโรลเข้าอบประมาณ 30-45 นาทีจนส่วนประกอบร้อนระอุและส่วนผสมข้าวโพดเป็นสีเหลืองทอง

เสิร์ฟขณะที่อุ่นอยู่

เต้าหู้โบโลญเนส

ส่วนประกอบ (สำหรับ 2 ที่)

เต้าหู้ออร์แกนิค 200 กรัม หอมใหญ่ขนาดใหญ่ 1 หัว

กระเทียม 1 กลีบ

แครอทขนาดใหญ่ 2 หัว

น้ำมันมะกอกสำหรับทอด

มะเขือเทศบดละเอียด (พูเร่) 4 ช้อนโต๊ะ

ไวน์แดงแบบดราย 200 มล.

มะเขือเทศสับหรือพาสสาต้า 400 กรัม น้ำเชื่อมอกาเว่ 1 ช้อนชา

ออริกาโน่แห้ง 2 ช้อนโต๊ะ เกลือและพริกไทย

เส้นสปาเก็ตตี้ 250 กรัม (ควรใช้แบบสเปลท์หรือโฮลเกรน) ใบโหระพาสดหรือแซ่แซ็งหนึ่งกำ

ยีสต์เฟลค 1 ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

ใช้กระดาษอเนกประสงค์บีบเต้าหู้เพื่อรีดน้ำออก จากนั้นกดด้วยส้อมจนร่วนเป็นชิ้นเล็ก ๆ

ปอกหอมใหญ่และกระเทียมแล้วสับให้ละเอียด ปอกแครอทแล้วสับให้ละเอียดเช่นกัน

ใส่น้ำมันมะกอกลงในกระทะแบบกันติดขนาดใหญ่ นำไปตั้งไฟและทอดเต้าหู้จนเหลืองสวย

หลังทอดได้ประมาณ 5 นาที ใส่หอมใหญ่และกระเทียมแล้วผัดต่ออีก 3-4 นาที

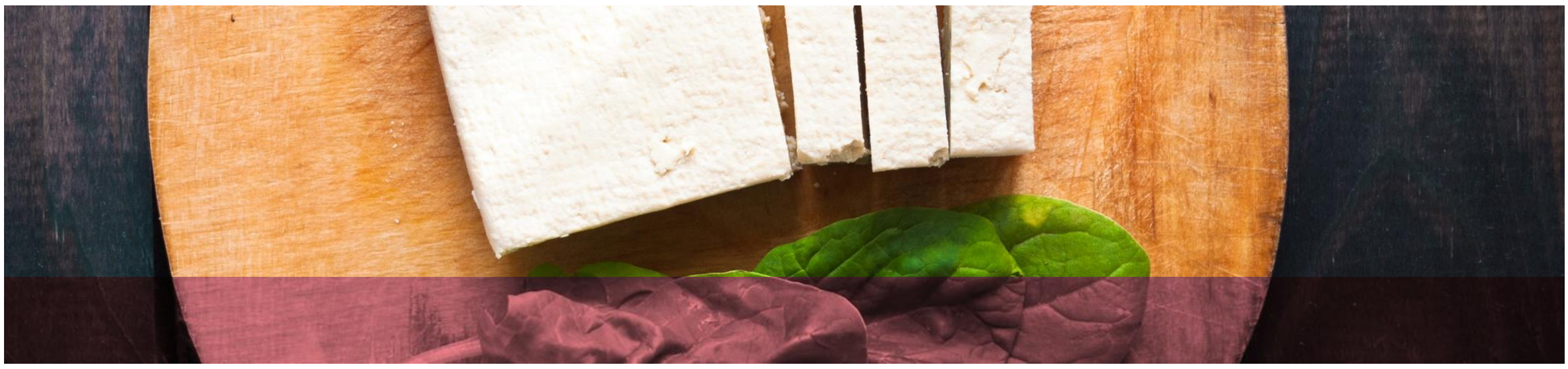
เติมแครอทและมะเขือเทศบดละเอียดลงในกระทะ และรอจนน้ำออกประมาณ 1-2 นาทีโดยคนตลอดเวลา

ล้างกระทะด้วยไวน์แดงและลดปริมาณซอสให้งวดลงเล็กน้อยโดยใช้ไฟกลาง

ใส่พาสสาต้าหรือมะเขือเทศสับ น้ำเชื่อมอกาเว่ และออริกาโน่แห้งลงไปในกระทะพร้อมกับเต้าหู้ ปรุงรสตามชอบด้วยเกลือและพริกไทย และเคี่ยวด้วยไฟอ่อน ๆ โดยไม่ต้องปิดฝา

ในระหว่างนั้นต้มน้ำผสมเกลือเล็กน้อยให้เดือดในหม้อขนาดใหญ่ และต้มเส้นพาสต้าตามคำแนะนำบนบรรจุภัณฑ์ให้สุกกำลังดีแบบอัลเดนเต้ (al dente)

ล้างใบโหระพา ซับน้ำให้แห้งและสับให้ละเอียด แบ่งใบโหระพาสับ 2 ช้อนโต๊ะเก็บไว้ก่อน แล้วใส่ส่วนที่เหลือลงในซอสแล้วคนให้เข้ากัน หรือจะใช้ใบโหระพาแซ่แซ็งก็ได้



Romero Fani

รีเซตา อาร์เจนตินา (Receta Argentina)

ส่วนประกอบ (สำหรับ 6-8 ที่)

ผักโขม 2 กำ
หอมใหญ่ขนาดใหญ่ 1 หัว
พริกแดงขนาดใหญ่ 1 เม็ด
เครป
เนื้อวัวบด
ชีสขูดเส้น
มะเขือเทศบดละเอียด (พูเร่)
น้ำมัน เกลือและพริกไทย (ตามชอบ)






วิธีทำ

สำหรับคาเนลโลนี

ล้างผักและสะเด็ดน้ำผักโขม ลวกผักโขม

สับหอมใหญ่ พริก และใบผักโขม ผัดหอมใหญ่และพริกในกระทะ แบ่งครึ่งหนึ่งเก็บไว้ก่อน

ใส่ผักโขมแล้วปล่อยทิ้งไว้ให้เย็น

ประกอบคาเนลโลนีโดยการวางไส้ที่ทำไว้นี้ลงบนแผ่นเครป

นำไปเรียงในชามที่เข้าเตาอบได้

สำหรับซอสโบโลญเนส

ผัดเนื้อวัวบด แล้วใส่อีกครึ่งหนึ่งของหอมใหญ่และพริก

เติมมะเขือเทศบดละเอียด ปล่อยให้เคี่ยว ประมาณ 30 นาที

ราดซอสนี้ให้คลุมคาเนลโลนี

ใส่ชีสขูดเส้นแล้วนำไปอบในเตาอบที่อุ่นไว้ที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียสจนเป็นสีเหลืองทอง

เมื่อพร้อมแล้ว คุณเพียงแค่นำไปเสิร์ฟและเพลิดเพลินกับอาหารที่ทำง่ายมากแต่แสนอร่อยจานนี้





Morena Barrella

สตูว์เนื้อกวางและโพเลนต้า

ส่วนประกอบ

สตูว์เนื้อกวาง
หอมใหญ่ 2 หัว
แครอท 2 หัว
ขึ้นฉ่ายฝรั่ง 1 ก้าน
กระเทียม 2 กลีบ
เกลือ พริกไทย
โรสแมรี่
ลูกจันทน์เทศ
เนย 200 กรัม
1 น้ำมัน 1 แก้ว
2 ใบกระวาน 2 ใบ
เนื้อกวาง 1 กก.
ไวน์แดง 1 ลิตร + ไวน์แดงอีก 1 แก้ว

โพเลนต้า
แป้งข้าวโพด 500 กรัม
น้ำ 2 ลิตร
น้ำมันมะกอกชนิดบริสุทธิ์พิเศษ 15 กรัม
เกลือสมุทร 1 ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

การปรุงสตูว์เนื้อกวาง

หั่นเนื้อกวางให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ สับครึ่งหนึ่งของผักต่าง ๆ (หอมใหญ่ แครอท ขึ้นฉ่ายฝรั่ง ใบกระวาน 1 ใบ) ใส่ส่วนประกอบเหล่านี้ลงไปในหม้อพร้อมกับเนื้อ แล้วปล่อยให้แช่ในไวน์แดง 1 ลิตรเป็นเวลา 12 ชั่วโมง เมื่อถึงเวลาแล้ว นำเนื้อมาล้างและสะเด็ดน้ำออก และปรุงให้สุกในถาดอบที่ใส่น้ำมัน เนย และอีกครึ่งหนึ่งของหอมใหญ่ แครอท ขึ้นฉ่ายฝรั่ง และใบกระวาน 1 ใบ จากนั้นใส่โรสแมรี่ ลูกจันทน์เทศ กระเทียม 2 กลีบ เกลือและพริกไทย

ปรุงด้วยไฟอ่อน ๆ เติมไวน์แดง 1 แก้วโดยค่อย ๆ ใส่ทีละน้อย ใช้เวลาปรุงประมาณสองชั่วโมง

การปรุงโพเลนต้า

สำหรับวิธีทำโพเลนต้า ใช้หม้อเหล็กก้นหนักวางบนหัวเตาที่เปิดไฟร้อน ใส่น้ำ 2 ลิตร เมื่อน้ำใกล้จะเดือด ให้เติมเกลือ จากนั้นเทแป้งลงไปอย่างเร็ว คนด้วยไม้พาย (หรือไม้เฮเซลแบบพิเศษที่เรียกว่า ทาโรลโล) โดยต้องคนเร็ว ๆ ตลอดเวลาในขณะที่ต้มโดยใช้อุณหภูมิสูง

เติมน้ำมันมะกอกลงไปด้วยเพราะจะช่วยป้องกันไม่ให้แป้งจับตัวกันเป็นก้อน คนต่อไปเรื่อย ๆ รอจนแป้งเริ่มเดือดอีกครั้ง จากนั้นหรี่เป็นไฟอ่อนสุดแล้วต้มต่ออีก 50 นาทีโดยใช้ไฟอ่อน ๆ คนตลอดเวลาและระวังอย่าให้ติดก้นหม้อ โพเลนต้าจะพร้อมหลังจาก 50 นาที เร่งไฟเพื่อให้แป้งหลุดจากหม้อได้โดยง่าย รอดูตอนที่แป้งออกมาจากก้นหม้อ

ตอนนี้ถึงเวลานำโพเลนต้าออกแล้ว ค่อย ๆ พลิกหม้อคว่ำลงบนเขียงที่มีขนาดใหญ่กว่าเส้นผ่านศูนย์กลางของหม้อเล็กน้อย โพเลนต้าของคุณพร้อมที่จะนำไปเสิร์ฟที่โต๊ะอาหารแล้ว

เสิร์ฟโพเลนต้าพร้อมกับสตูว์เนื้อกวาง และ...

ขอให้ทานให้อร่อย!

Adam Barnett

ฟิชแอนด์ชิป (สไตล์ทันดูรี!)



ส่วนประกอบ

ปลา

เนื้อปลาค็อด (ลอกหนัง) 1 ชิ้น

แป้งข้าวโพด 1 ช้อนโต๊ะ

ผงเครื่องเทศมาซาล่า 1 ช้อนชา

มันฝรั่งทอด

มันฝรั่งขาวขนาดใหญ่ 100 กรัม มันเทศ
80 กรัม

น้ำส้มสายชูหมักจากไวน์แดง ½ ช้อนโต๊ะ

ผงเครื่องเทศมาซาล่า 1 ช้อนชา

สลัด (องค์ประกอบหนึ่งที่ใช้กันน้อยเกินไปสำหรับอาหารจานนี้ คนอังกฤษบางคนอาจไม่ชื่นชอบกับสิ่งที่พวกเขาเรียกว่า "อาหารกระต่าย")

มะเขือเทศเบบี้พลัม 40 กรัม

แตงกวาหั่นเป็นแว่น

ผักสลัดหลากหลายชนิด 10 กรัม

น้ำสลัดสำหรับสลัดดังกล่าวข้างต้น

มัสตาร์ดดิจอง (Dijon) 2 ช้อนชา

น้ำส้มสายชูหมักจากไวน์แดง 1 ช้อนชา

น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา

วิธีทำ

(ขอภรรยาของผมให้ช่วยสร้างสรรค์อาหารจานเด็ดตามไอเดียของผมดูสิ) แค่พูดเล่นครับ!

นำมันฝรั่งที่หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ (ไม่ต้องปอกเปลือก) เข้าเตาอบ เหยาะน้ำมันและโรยด้วยผงเครื่องเทศมาซาล่า อบเป็นเวลา 35-40 นาที เพื่อให้แน่ใจว่าสุกได้ที่และเป็นสีเหลืองทอง พลิกกลับด้านเมื่อครบครึ่งเวลา

เตรียมน้ำสลัดโดยผสมส่วนประกอบต่าง ๆ ในชามขนาดเล็ก เก็บน้ำส้มสายชูไว้ก่อนครึ่งหนึ่ง แน่นอนว่าสำหรับใช้ทานกับมันฝรั่งทอด

จัดสลัดโดยหั่นนำมะเขือเทศมาผ่าครึ่ง และหั่นแตงกวาให้เป็นแผ่นบาง ๆ

เตรียมแป้งชุบปลาโดยใช้แป้งข้าวโพด ผงเครื่องเทศมาซาล่า เกลือหนึ่งหยิบมือ และพริกไทยดำ นำปลาค็อดมาใส่ลงในชาม และเทแป้งชุบทอดลงไปแล้วคลุกเคล้าด้วยมือ

ใส่น้ำมัน 2 ช้อนชาลงในกระทะที่ร้อนได้ที่แล้ว ทอดปลาชุบแป้งนาน 3 นาทีในแต่ละด้านจนเหลืองกรอบ จากนั้นนำไปอบในเตาอบอีก 6 นาที

เพียงแค่นี้ อาหารก็พร้อมเสิร์ฟแล้ว

เชียร์ส และอติถิ เทโว ภะวะ (แขกผู้มาเยือนคือพระผู้เป็นเจ้า)





Unal Akin

สุลต่านดีไลท์ (Hünkar Beğendi)

ส่วนประกอบ

เนื้อแกะส่วนสะโพก 500 กรัม หั่นเป็นลูกเต๋า
หอมใหญ่ 1 หัว
1 มะเขือเทศ 1 ลูก
2 กระเทียม 2 กลีบ
ซอสมะเขือเทศเข้มข้น 1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ พริกไทย พริก ผงปาปริก้า น้ำร้อน 1.5 ถ้วย
เนย 1 ช้อนโต๊ะ

สำหรับมะเขือยาวบดละเอียด (พูเร่)
เนย 1 ช้อนโต๊ะ
แป้งสาลีสีขาว 1 ช้อนโต๊ะ
นมสด (เย็น) 1 ถ้วย
มะเขือยาว (อบ) 3 ลูก
เชดด้าชีสขูดเส้น 50 กรัม (½ ถ้วย)
เกลือ พริกไทย

สำหรับโรยหน้า
ผักชีฝรั่ง 1 หยิบมือ



วิธีทำ

หั่นหอมใหญ่เป็นลูกเต๋าแล้วนำไปผัดในกระทะที่ใส่เนยจนนิ่ม เติมเนื้อลงในหอมใหญ่และผัดต่อจนน้ำแห้ง เติมกระเทียมที่สับละเอียดแล้วผัดอีกสักครู่ ใส่ซอสมะเขือเทศเข้มข้นแล้วผัดต่อไป เมื่อซอสมะเขือเทศเข้มข้นสุกแล้ว ให้เติมมะเขือเทศที่หั่นเป็นลูกเต๋า หลังจากมะเขือเทศนิ่มลง เติมเครื่องเทศและน้ำร้อน 1½ ถ้วย ใช้ฝาปิดกระทะไว้ ปรุงด้วยไฟอ่อน ๆ คนเป็นครั้งคราวจนกว่าเนื้อจะดูดซึมน้ำทั้งหมด

สำหรับมะเขือยาวบดละเอียด (พูเร่)

ใช้มีดเจาะมะเขือยาวให้เป็นรู ๆ แล้วนำไปวางบนถาดอบ

อบมะเขือยาวในเตาอบที่อุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียสจนกว่าจะนิ่ม ลอกเปลือกมะเขือยาวอบแล้วสับเนื้อข้างในให้ละเอียด ละลายเนยในหม้อแล้วใส่แป้งสาลีลงไป หลังจากรอสองสามนาทีจนแป้งสุกแล้ว ให้เติมมะเขือยาวแล้วบดให้เข้ากัน จากนั้นใส่เชดด้าชีสแล้วคนให้ละลาย เมื่อเชดด้าชีสละลายแล้ว เติมนมสดเย็นและคนตลอดเวลา เมื่อนมเริ่มเดือดและข้นขึ้น ให้เติมเกลือและพริกไทย มะเขือยาวบดละเอียดพร้อมเสิร์ฟ

การจัดวาง

ก่อนอื่นใส่มะเขือยาวบดละเอียดลงในจาน ตักเนื้อวางด้านบน และเสิร์ฟพร้อมผักชีฝรั่งสับ ขอให้ทานให้อร่อย

:)

Alessia Sorgente

พิซซ่ามาร์การิต้า

ส่วนประกอบ

แป้งอเนกประสงค์ 500 กรัม
บริวเวอร์ยีสต์ 10 กรัม
น้ำมันมะกอกชนิดบริสุทธิ์พิเศษ
เกลือ ½ ช้อนชา
มะเขือเทศบดละเอียดเข้มข้น
มอสซาเรลล่าชีส 1 ลูก
ใบโหระพา 2-3 ใบ
น้ำตาล 1 ช้อนชา





พิซซ่าคือการทำอาหารที่ประกอบด้วยแป้งโดรูปทรงกลมที่หมักจากแป้งสาลี ราดด้วยซอสมะเขือเทศและส่วนประกอบหลากหลายชนิด ซึ่งปกติแล้วมักจะเป็นชีสประเภทต่าง ๆ เนื้อสัตว์ปรุงสุกหรือรมควัน และสมุนไพรต่าง ๆ ที่โดยส่วนใหญ่จะเป็นออริกาโน่หรือใบโหระพา ทั้งหมดนี้จะถูกนำไปอบในเตาอบ

ประวัติ

ชาวบาบิโลเนีย ชาวฮีบรู และชาวอียิปต์รู้จักวิธีการนำข้าวสาลีมาผสมกับแป้งและน้ำเพื่อนำไปอบในเตาอบแบบโบราณมานานมากกว่า 5,000 ปีแล้ว แป้งโดนี้เรียกว่า "ขนมปังอับราโม" ซึ่งมีลักษณะคล้ายกันมากกับขนมปังของชาวอาหรับในปัจจุบันที่เรียกว่า *พิซเซีย (píscea)* ในช่วงสามศตวรรษก่อนคริสตกาล ชาวฟินีเซียได้ใส่เนื้อสัตว์และหอมใหญ่โรยหน้าบนขนมปัง ชาวตุรกีมุสลิมได้รับเอาประเพณีนี้มาใช้ในระหว่างยุคกลาง ในช่วงสงครามครูเซด วิธีนี้ได้เผยแพร่มาถึงอิตาลีผ่านท่าเรือเนเปิลส์ และจากนั้นได้รับการปรับเปลี่ยนจนกลายมาเป็นพิซซ่าที่เรารู้จักกันทุกวันนี้

พิซซ่ามาร์การิต้า (Margherita)

พิซซ่ามาร์การิต้าถือกำเนิดขึ้นในเมืองเนเปิลส์ในค.ศ. 1889 โดยเชฟพิซซ่าฝีมือดี ชื่อว่า Raffaele Esposito ในระหว่างการเยี่ยมชมเมืองเนเปิลส์ของกษัตริย์อิตาลี พระเจ้าอุมแบร์โตที่ 1 แห่งซาวอย เขาได้รับเชิญให้ไปปรุงอาหารให้กับบรรดาราชนิกุลในพระราชวังหลวง Capodimonte ที่สุดหรูหรา

Raffaele Esposito และภรรยาของเขาได้เตรียมหน้าพิซซ่าไป 3 แบบ โดยหนึ่งในนั้นคือมะเขือเทศและมอสซาเรลล่าชีส ซึ่งภรรยาของเขาได้เพิ่มใบโหระพาลงไปด้วย พระราชินีมาร์การิต้าชื่นชอบพิซซ่าหน้านี้มากเป็นพิเศษ และเหนือสิ่งอื่นใดคือสีสันของมัน ซึ่งทำให้ท่านนึกถึงธงชาติอิตาลี (สีแดง สีขาว และสีเขียว) ด้วยความสงสัย ท่านจึงถามว่าพิซซ่านี้มีชื่อว่าอะไร และ Esposito ได้ประกาศว่าชื่อ "มาร์การิต้า" เพื่อเป็นเกียรติแก่ท่าน

วิธีทำ

ขั้นตอนที่ 1

ทำฐานพิซซ่า: เทแป้งลงในชามขนาดใหญ่ จากนั้นใส่ยีสต์และเกลือลงไปผสม เจาะแป้งให้เป็นหลุม เทน้ำอุ่น 200 มล. และน้ำมันมะกอกลงไป ใช้ไม้พายคนให้เข้ากันจนได้แป้งโดนิ่มที่ค่อนข้างแฉะ นำมาวางบนพื้นผิวที่โรยแป้งไว้บาง ๆ แล้วนวดนาน 5 นาทีจนแป้งมีเนื้อเนียน

ใช้ผ้าเช็ดจานคลุมแป้งและวางพักไว้ รอให้แป้งโดขึ้นฟู

ขั้นตอนที่ 2

ทำซอส: ผสมพาสสาต้า ใบโหระพา และกระเทียมบดให้เข้ากัน จากนั้นปรุงรสตามชอบ พักไว้ที่อุณหภูมิห้องในขณะที่คุณจัดการกับฐานพิซซ่า

ขั้นตอนที่ 3

ปั้นแป้งโด: ใช้ไม้นวดแป้งรีดแป้งโดบนพื้นผิวที่โรยแป้งไว้ แป้งโดต้องบางเพราะมันจะฟูขึ้นอีกในเตาอบ ยกแป้งรูปทรงกลมมาวางบนถาดอบที่โรยแป้งไว้แล้วสองถาด

ขั้นตอนที่ 4

อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 240 องศาเซลเซียส/220 องศาเซลเซียส ถ้าเปิดพัดลม/แก๊สระดับ 8

ใช้ด้านหลังของช้อนเกลี่ยซอสให้กระจายเสมอกันบนฐานพิซซ่า โรยด้วยชีสและมะเขือเทศ เหยาะด้วยน้ำมันมะกอกและเครื่องปรุงรส อบเป็นเวลา 8-10 นาทีจนกรอบ ใส่มอสซาเรลล่าชีส และอบต่ออีก 5 นาที

เสิร์ฟโดยเหยาะน้ำมันมะกอกเพิ่มอีกเล็กน้อย และใส่ใบโหระพาถ้าคุณชอบ

Arash Thompsen

อัลบาลู โปโล (Albaloo Po



ส่วนประกอบ

เชอร์รี่เปรี้ยว

เชอร์รี่เปรี้ยว 3 ถ้วย แบบสดหรือแช่แข็ง แกะเม็ดออก

น้ำตาล ½ ถ้วย ปรับลดหรือเพิ่มได้ตามความชอบ เนย 2 ช้อนโต๊ะ

หญ้าฝรั่นป่น 1 หยิบมือเล็ก ๆ ละลายในน้ำร้อน 2 ช้อนโต๊ะ

ข้าว

ข้าว 2 ถ้วย แช่น้ำ 1 ชั่วโมงก่อนนำมาล้าง น้ำ 8 ถ้วย

เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ สำหรับหุงข้าวและจะถูกล้างออกไป

1 กี (Ghee) เนย หรือน้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ

หญ้าฝรั่นป่น 1 หยิบมือเล็ก ๆ ละลายในน้ำร้อน 2 ช้อนโต๊ะ

เนื้อปั้นก้อน (Ghel Gheli)

เนื้อบด 1 ปอนด์

หอมใหญ่ขนาดกลาง 1 หัว (ซอยบาง ๆ) เกลือ 1 ช้อนชา

พริกไทยดำป่น ½ ช้อนชา

ผงขมิ้น ½ ช้อนชา

ผงอบเชย ¼ ช้อนชา

ลูกกระวานป่น ¼ ช้อนชา

น้ำมันมะกอก 4 ช้อนโต๊ะ

สำหรับตกแต่ง

ถั่วพิสตาชิโอ หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ 1 ช้อนโต๊ะ

อัลมอนด์ หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ 1 ช้อนโต๊ะ

กลีบกุหลาบ 1 ช้อนโต๊ะ (ไม่ต้องใส่ก็ได้)

วิธีทำ

เชอร์รี่เปรี้ยว

ใส่เชอร์รี่เปรี้ยวลงในหม้อ เติมน้ำตาลและต้มโดยใช้ไฟกลางไม่ต้องปิดฝาเป็นเวลา 15 นาที น้ำเชอร์รี่ที่ผสมกับน้ำตาลจะกลายเป็นน้ำเชื่อมเชอร์รี่ที่หอมหวาน ซึ่งจะนำมาใช้กับเนื้อปั้นก้อนในขั้นตอนต่อไป

แยกเนื้อเชอร์รี่ออก แล้วเก็บซอสเอาไว้ ใส่เชอร์รี่กลับลงไปในหม้อ เติมเนยและน้ำหญ้าฝรั่น แล้วค่อย ๆ คนเป็นเวลาสองสามนาที โดยใช้ไฟอ่อน วางพักไว้ก่อน

ข้าว

เติมน้ำ 8 ถ้วยลงในหม้อขนาดใหญ่และใส่เกลือ ปิดฝาแล้วนำไปต้มให้เดือด

ใส่ข้าวที่ล้างแล้วและต้มโดยใช้ไฟแรงไม่ต้องปิดฝาประมาณ 5-8 นาที หรือจนข้าวนิ่มลงเล็กน้อย นำข้าวไปสะเด็ดน้ำออกในกระชอน ล้างน้ำและวางพักไว้ก่อน

ละลายกี 2 ช้อนโต๊ะในหม้อแบบกันติดโดยใช้ไฟอ่อน ๆ

ผสมข้าวที่สุกแล้วบางส่วน 1 ถ้วยกับน้ำละลายหญ้าฝรั่น 2 ช้อนโต๊ะในชามขนาดเล็ก ค่อย ๆ คนและเกลี่ยให้ทั่วก้นหม้อ ซึ่งจะกลายเป็นข้าวตังกรอบที่เรียกว่า *Tahdig*

เริ่มต้นด้วยการตักข้าวที่สุกแล้วบางส่วน ⅓ ส่วน และเชอร์รี่เปรี้ยว ⅓ ส่วนใส่ลงในหม้อ และทำขั้นตอนเดิมซ้ำจนกว่าข้าวและเชอร์รี่เปรี้ยวทั้งหมดจะถูกเรียงเป็นชั้น ๆ ในหม้อ

ห่อฝาหม้อด้วยผ้าเช็ดจานที่สะอาดแล้วนำไปวางปิดบนหม้อ นึ่งข้าวต่อไปโดยใช้ไฟอ่อนค่อนกลางถึงไฟกลางเป็นเวลาประมาณ 45 นาที

เนื้อปั้นก้อน (Ghel Gheli)

ใส่ส่วนประกอบทั้งหมด (ยกเว้นน้ำมัน) ลงในชามขนาดกลางและผสมส่วนประกอบทุกอย่างเข้าด้วยกัน ซึ่งต้องใช้เวลานานพอสมควรในการผสมให้เข้ากันดีเพื่อให้ได้ส่วนผสมเนื้อบดที่มีเนื้อสัมผัสเนียน

ใช้เวลาตามที่จำเป็นในการทำ*เนื้อปั้นก้อน* โดยแบ่งส่วนผสมเนื้อบดจำนวนเล็กน้อยออกมาแล้วปั้นด้วยฝ่ามือของคุณ ตามปกติแล้วเนื้อปั้นก้อนจะมีขนาดเท่ากับลูกเฮเซลนัท

เมื่อทำเนื้อปั้นก้อนเสร็จทั้งหมดแล้ว ให้นำกระทะขนาดใหญ่ใส่น้ำมันขึ้นตั้งไฟ และทอดเนื้อปั้นก้อนจนสุกเต็มที่และกรอบ ซึ่งปกติจะใช้เวลาประมาณ 10 นาที

เติมน้ำเชื่อมเชอร์รี่ที่เก็บไว้ลงไปในกระทะแล้วคนให้หมุนวนไปรอบ ๆ เพื่อผสมและเคลือบเนื้อปั้นก้อน ขั้นตอนนี้ควรจะทำทันทีก่อนที่จะเสิร์ฟ

การประกอบ

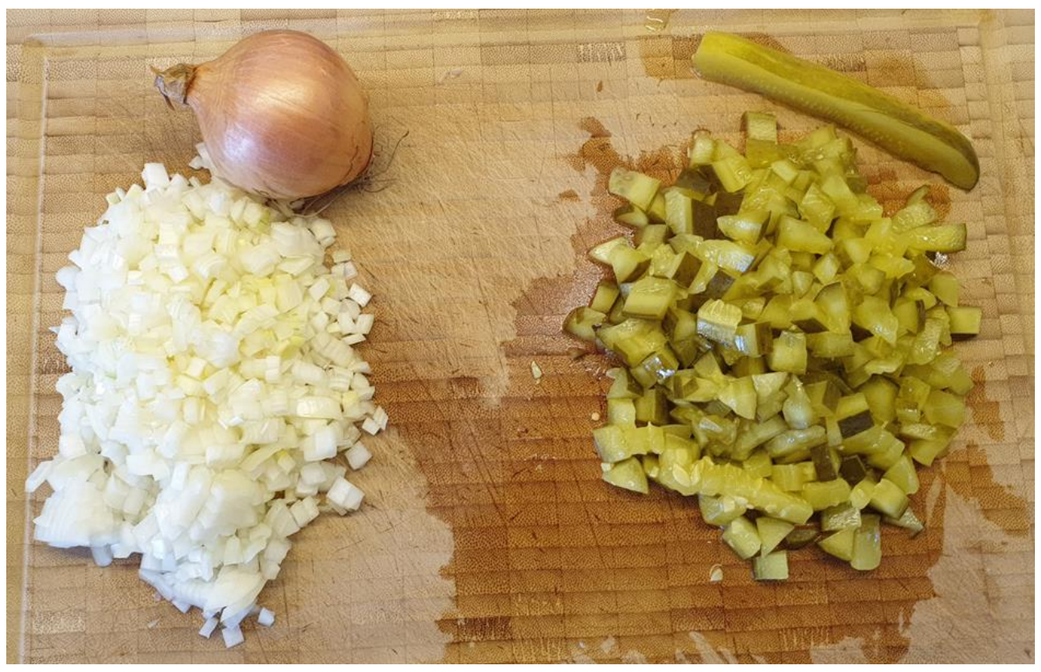
ตักข้าวออกจากหม้อไปใส่ในจานเสิร์ฟ จัดวางเนื้อปั้นก้อนบนจานเสิร์ฟ แล้วตกแต่งด้วยถั่วพิสตาชิโอ อัลมอนด์ และกลีบกุหลาบ

เสิร์ฟ*อัลบาลู โปโล* พร้อมกับเครื่องเคียงโยเกิร์ตและสมุนไพรสดหลากหลายชนิด



Ariane Hildebrandt

ลัปส์เค้าส์ (Labskaus) (สตูว์ของกะลาสีทางเยอรมันตอนเหนือ)





ส่วนประกอบ – สำหรับ 4 ที่

หอมใหญ่ขนาดเล็ก 2 หัว
เนื้อกระป๋องบด (Corned Beef) 1 กระป๋อง (ประมาณ 340 กรัม)
มันฝรั่ง 500 กรัม
น้ำซุปสำเร็จรูป (เนื้อวัว)
นมสด
แตงกวาดอง 1 ขวด
บีทรูท 1 ขวด
ไข่ 4 ฟอง
เกลือและพริกไทยป่นสด ๆ
น้ำมันเล็กน้อยสำหรับทอด

วิธีทำ

ปอกมันฝรั่งและนำไปต้มในน้ำซุป สะเด็ดน้ำออกและบดให้ละเอียด เติมนมสดจนกว่าคุณจะได้มันฝรั่งบดเนื้อเนียน

หั่นหอมใหญ่เป็นลูกเต๋าเล็ก ๆ และนำไปผัดในกระทะที่ใส่น้ำมันเล็กน้อยจนใส ใส่เนื้อกระป๋องบดและคนให้เนื้อแตกเป็นชิ้นเล็ก ๆ หั่นแตงกวาดองเป็นลูกเต๋าเล็ก ๆ (แยกเอาไว้ก่อน 4 ชิ้น) และเติมลงไปในเนื้อ ผัดอีกครู่เดียว ใส่น้ำแตงกวาดองและน้ำบีทรูทอย่างละ 6 ช้อนโต๊ะ ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยตามชอบ แล้วใส่มันฝรั่งบดลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน

ทอดไข่ดาวโดยใช้น้ำมันเล็กน้อย

จัดวาง *ลัปส์เค้าส์* ลงบนจาน ตามด้วยไข่ดาว แตงกวาดอง และบีทรูท เติมเกลือและพริกไทยตามชอบ

ตามประเพณีดั้งเดิมแล้ว อาหารจานนี้ยังเสิร์ฟกับ *ปลาแฮร์ริ่งดอง (matjes)* ด้วย แต่ก็แล้วแต่รสนิยมส่วนตัวของคุณ ;-)

ขอให้ทานให้อร่อย!





Ben Elkington

เนื้อวัวอบและยอร์กเชียร์พุดดิ้ง

ส่วนประกอบ

สำหรับยอร์กเชียร์พุดดิ้ง

แป้งสาลี 55 กรัม

ไข่ 1 ฟอง

นมสด 75 มล.

น้ำ 55 มล.

เกลือและพริกไทย



ผมเลือกเมนูสุดคลาสสิกของชาวอังกฤษและเป็นอาหารที่ผมชื่นชอบเป็นการส่วนตัว ซึ่งตามประเพณีดั้งเดิมจะเสิร์ฟเป็น 'ซันเดย์ โรสต์' (อาหารอบในวันอาทิตย์) หรือในโอกาสพิเศษและงานเลี้ยงรวมญาติของครอบครัว





วิธีทำ

เนื้อวัว

ปรุงรสเล็กน้อยด้วยเกลือและพริกไทย

อบในเตาอบที่อุณหภูมิร้อนจัด (250 องศาเซลเซียส) เป็นเวลา 15 นาที

ลดอุณหภูมิเตาอบลงเหลือ 190 องศาเซลเซียส แล้วอบต่ออีก 14 นาทีต่อเนื้อ 450 กรัม (หรือจนกว่าจะวัดอุณหภูมิข้างในได้ 58 องศาเซลเซียส) อบนานขึ้นถ้าคุณชอบทานเนื้อแบบสุกเต็มที่

พักไว้ 30 นาทีก่อนนำมาแล่

ยอร์กเชียร์พุดดิ้ง

ตีส่วนประกอบทั้งหมดให้เข้ากันด้วยตะกร้อมือหรือเครื่องผสมอาหารเพื่อให้ได้แป้งเหลว

ใส่น้ำมันจำนวนเล็กน้อยลงไปในถาดแม่พิมพ์ และอุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 220 องศาเซลเซียส

กรอกแป้งเหลวลงในถาดที่ร้อนได้ที่แล้วและอบเป็นเวลา 30 นาที

การเสิร์ฟ

แล่เนื้อและเสิร์ฟพร้อมยอร์กเชียร์พุดดิ้ง ผักสดชนิดต่าง ๆ ซอสครีมฮอร์สแรดิช และมันฝรั่งอบ

Benjamin Sturgill

กุ้งก้ามกรามต้ม

ส่วนประกอบ

กระเทียม 2 หัว ไม่ต้องปอกเปลือก

ใบกระวาน 5 ใบ

ผงปรุงรส Zatarain’s Crawfish Boil ขนาดบรรจุ 3 ออนซ์ 2 กล่อง

ส้มขนาดใหญ่ 3 ลูก ผ่าครึ่ง

เลมอนขนาดใหญ่ 3 ลูก ผ่าครึ่ง

อาร์ทิโชกขนาดใหญ่ 2 หัว

มันฝรั่งแดง 15 ลูก ล้างให้สะอาด

ข้าวโพดอ่อน 30 อัน

หอมใหญ่ขนาดใหญ่ 2 หัว หั่นเป็นแว่น

เห็ดขนาดบรรจุ 16 ออนซ์ 2 แพค เช็ดให้สะอาด

ไส้กรอกรมควันขนาดบรรจุ 16 ออนซ์ 2 แพค หั่นให้เป็นชิ้น ๆ ยาว ½ นิ้ว

กุ้งก้ามกรามเป็น ๆ 50 ตัว ล้างให้สะอาด เกลือและพริกไทย ตามต้องการ



วิธีทำ

เติมน้ำในหม้อขนาดใหญ่ประมาณ ⅓ ของหม้อ ใส่กระเทียม ใบกระวาน ผงปรุงรส เกลือ พริกไทย ส้ม เลมอน อาร์ทิโชก และมันฝรั่ง ต้มจนน้ำเดือดโดยใช้ไฟแรง จากนั้นหรี่เป็นไฟอ่อนและเคี่ยวอีก 20 นาที

ใส่ข้าวโพดอ่อน หอมใหญ่ และเห็ดลงไป แล้วเคี่ยวต่ออีก 15 นาที

ใส่ไส้กรอก แล้วเคี่ยวต่ออีก 5 นาที

ใส่กุ้งก้ามกราม เร่งไฟให้น้ำเดือดอีกครั้ง แล้วลดเป็นไฟอ่อนและเคี่ยวกุ้งก้ามกรามประมาณ 5 นาที จนเปลือกกุ้งเปลี่ยนเป็นสีแดงสดและดึงหางออกได้โดยง่าย

ตรวจสอบว่ากุ้งสุกหรือยังโดยปอกเปลือกกุ้งออกดู ระวังอย่าให้สุกจนเกินไป ไม่เช่นนั้นกุ้งก้ามกรามจะมีเนื้อแข็งกระด้าง

สะเด็ดน้ำออกให้แห้ง เสิร์ฟกุ้งก้ามกรามขณะร้อน ๆ... ขอให้ทานให้อร่อย!

Camilo Fernandez

โลโคร (Lokro) (สตูว์ฟักทองและเนื้อ)

ส่วนประกอบ

ข้าวโพดขาว 300 กรัม
ถั่วลิสงขาว 300 กรัม
เนื้อหมู 300 กรัม (หั่นเป็นเส้นบาง ๆ)
เนื้อวัว 300 กรัม (หั่นเป็นเส้นบาง ๆ)
เบคอน 200 กรัม
ฟักทอง 2.5 กก.

ซอส

น้ำมันดอกทานตะวัน หรือน้ำมันชนิดอื่น (ที่ไม่ใช่น้ำมันมะกอก) ตามต้องการ
หอมใหญ่ 3 หัว
ต้นหอม 6 ต้น
ปาปริก้ารสหวาน
เกลือ
พริกไทย





วิธีทำ

แช่ถั่วลิสงและข้าวโพดขาวในชามเป็นเวลา 12 ชั่วโมง

ต้มเนื้อแยกต่างหากและเก็บเอาไว้ก่อน ซึ่งสามารถเตรียมไว้ล่วงหน้าหนึ่งวัน

ต้มถั่วลิสงและข้าวโพดขาวในหม้อขนาดใหญ่เป็นเวลา 2 ชั่วโมง ใส่ฟักทองที่ปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้น ๆ และแกะเมล็ดออกแล้ว ใส่เนื้อและเบคอน ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย เมื่อเดือดดีแล้ว ให้หรี่เป็นไฟอ่อนและเคี่ยวต่ออีกประมาณ 40 นาที หรือจนเนื้อฟักทองเหลวเละและข้นขึ้นจนมีลักษณะคล้ายซุปฟักทอง

สำหรับซอส

ผัดหอมใหญ่และต้นหอมในกระทะขนาดใหญ่ที่ใส่น้ำมัน

เติมปาปริก้ารสหวาน และปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย

เสิร์ฟ

ในขั้นตอนแรก ตักสตูว์จานโต ๆ จากนั้นราดด้วยซอสตามภาพ (หรือตามต้องการ)... แล้วคุณก็จะได้ *โลโครา!*





Christine Lanyon

เนื้อวัวส่วนคอถึงไหล่ (London Broil) กับซอสเนยสูตรพิเศษ





ส่วนประกอบ

สเต็กเนื้อวัวส่วนคอถึงไหล่

มันฝรั่งรัสเซ็ต 4 ลูก

ข้าวโพด 4 ฝัก

เนย

เกลือ พริกไทย

ผงกระเทียม

ผงหอม

ซอสเปรี้ยววูสเตอร์

มัสตาร์ดรสเผ็ดสีน้ำตาล หรือมัสตาร์ดดิจอง (Dijon)

ซาวครีม

วิธีทำ

มันฝรั่งอบ

อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 400 องศาฟาเรนไฮต์

ล้างมันฝรั่ง และใช้ส้อมเจาะให้เป็นรูหลาย ๆ ครั้ง

นำเข้าเตาอบที่อุ่นไว้แล้วเป็นเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง (จนกว่ามันฝรั่งจะกรอบนอกนุ่มในเมื่อลองกดดู)

เนื้อวัวส่วนคอถึงไหล่

จุดเตาย่างบาร์บีคิวและตั้งไฟอุ่นที่อุณหภูมิ 500 องศาฟาเรนไฮต์

ปรุงรสเนื้อวัวส่วนคอถึงไหล่ด้วยเกลือ พริกไทย ผงกระเทียม และผงหอม (ตามชอบ)

นำสเต็กที่ปรุงรสแล้วไปย่างบนเตาย่างบาร์บีคิว (ประมาณด้านละ 10 นาที) สำหรับความสุกระดับกึ่งดิบกึ่งสุก (medium rare) อุณหภูมิข้างในควรจะอยู่ที่ 135 องศาฟาเรนไฮต์

ข้าวโพดฝัก

ลอกเปลือกข้าวโพดออก ล้างให้สะอาดเท่าที่คุณจะทำได้

ใส่น้ำลงในหม้อขนาดใหญ่นำไปต้มจนเดือด (เติมเกลือเล็กน้อยในน้ำ)

ใส่ข้าวโพดที่ลอกเปลือกแล้วลงในน้ำเดือด ต้มประมาณ 9 นาที

ซอสเนยสูตรพิเศษ

ใส่เนย 4 ช้อนโต๊ะลงในถ้วยที่เข้าไมโครเวฟได้

ใส่ซอสเปรี้ยววูสเตอร์ 1 ช้อนชา

ใส่มัสตาร์ดรสเผ็ดสีน้ำตาล หรือมัสตาร์ดดิจอง (Dijon) 1 ช้อนชา

ใส่ผงกระเทียม ½ ช้อนชา

แล่เนื้อสเต็กให้เป็นแผ่นบาง ๆ ตักซอสเนยราดบนสเต็ก

ผ่ามันฝรั่งอบให้เปิดอ้าออก แล้วใส่เนยและเกลือ (ตามชอบ) ตามด้วยซาวครีม ทาเนยบนข้าวโพดฝัก ขอให้ผ่อนคลายและทานให้อร่อย!

ซุปข้นซีฟู้ดจากเกาะปรินซ์เอ็ดเวิร์ด

ส่วนประกอบ

เบคอน 4 แผ่น และหอมใหญ่ 1 หัว หั่นเป็นลูกเต๋า

เนย ⅓ ถ้วย (75 มล.)

1 น้ำสต็อกปลา 1 ขวด/กระป๋อง

ไวน์ขาว ½ ถ้วย

ขึ้นฉ่ายฝรั่ง 2 ก้าน หั่นเป็นลูกเต๋า

มันฝรั่งลูกเล็ก 6 ลูก หั่นเป็นลูกเต๋า แป้งสาลี 2 ช้อนโต๊ะ (45 มล.)

วิปปิ้งครีม 2 ถ้วย (500 มล.)

นมสด ¾ ถ้วย (175 มล.)

ปลาฮาลิบัตหรือปลาค็อดสด ๆ 4 ออนซ์ (120 กรัม) หอยเชลล์ 4 ออนซ์ (120 กรัม) หั่นเป็นลูกเต๋า

ต้นหอมฝรั่ง (ไชว์) ¼ ถ้วย (60 มล.)

หอยแมลงภู่หรือหอยกาบนึ่ง 18 ตัว แกะเปลือก

กุ้งหรือล็อบสเตอร์ แกะเปลือก

เกลือสมุทร พริกไทยป่นสด ใบกระวาน 2 ใบ



วิธีทำ

ทอดเบคอนในกระทะโดยใช้ไฟอ่อนถึงไฟกลางจนสุกกรอบ ยกออกจากเตาและวางพักไว้

ละลายเนยในหม้อโดยใช้ไฟกลาง ใส่หอมใหญ่ ขึ้นฉ่ายฝรั่ง และมันฝรั่ง แล้วผัดเป็นเวลา 10 นาที

ล้างกระทะด้วยไวน์ขาว และเติมน้ำสต็อกปลา

ใส่ใบกระวานและเคี่ยวนาน 5 นาที

ยกหม้อออกจากเตาแล้วใส่วิปปิ้งครีมและนมลงไปคนให้เข้ากัน แล้วนำกลับไปตั้งไฟและรอให้ซุปข้นขึ้น

เติมปลา หอยเชลล์ และต้นหอมฝรั่ง ต้มโดยใช้ไฟอ่อน ๆ เป็นเวลา 10 นาที หรือจนปลาและหอยเชลล์สุกทั่ว

ใส่หอยแมลงภู่และหอยกาบ ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย

ทางเลือก

เติมซอสน้ำมันหอย น้ำปลา และซีอิ๊วเล็กน้อยเพื่อเพิ่มรสชาติ

โรยหน้าด้วยสมุนไพรสดต่าง ๆ เช่น ผักชีฝรั่ง





Douglas Rosson

บาร์บีคิวหมูฉีก (Pulled Pork) สูตรกอร์ดอนส์วิลล์ (สไตล์นิวยอร์ก) และโคลสลอว์

ส่วนประกอบ

สำหรับหมูฉีกสูตรกอร์ดอนส์วิลล์ เริ่มจาก:

เนื้อหมูส่วนไหล่เลาะพังผืดออก 8-10 ปอนด์ (4 กก.)

ส่วนผสมเครื่องเทศสำหรับทาเคลือบผิวเนื้อหมูให้ทั่วชิ้น:

น้ำตาลทรายแดง 2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)

ปาปริก้า 2 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม) เกลือ 2 ช้อนชา (12 กรัม)

ผงหอมใหญ่ 1 ช้อนชา (3 กรัม)

เมล็ดขึ้นฉ่าย 1 ช้อนชา (3 กรัม)

พริกไทยดำป่น 1 ช้อนโต๊ะ (9 กรัม) ผงกระเทียม 1 ช้อนชา (3 กรัม)

โคลสลอว์

กะหล่ำปลีเขียวขนาดกลาง 1 ลูก – หั่นฝอย ขูดเป็นเส้น หรือซอยบาง ๆ ตามที่คุณชอบ

แครอทขนาดกลาง 4 หัว – ขูดเป็นเส้น

หอมใหญ่ขนาดกลาง 1 หัว (ซอยบาง ๆ) พริกหยวกแดง 1 ลูก (หั่นเป็นเส้น)

น้ำสลัดโคลสลอว์

มายองเนส 2 ถ้วย (500 มล.)

น้ำตาลทราย ½ ถ้วย (100 กรัม)

น้ำส้มสายชู ¼ ถ้วย (60 มล.) เกลือ 1 ช้อนชา (6 กรัม)

พริกไทยดำป่น 1 ช้อนชา (3 กรัม)

มัสตาร์ดเหลือง 1 ช้อนโต๊ะ (16 กรัม) เมล็ดขึ้นฉ่าย 1 ช้อนชา (3 กรัม)

ผมไม่คิดว่าจะมีอาหารจานไหนที่เป็นสไตล์อเมริกันมากไปกว่าเมนูที่คุณสามารถเตรียมได้มากกว่าสิบวิธี ทุกวิธีดีทั้งนั้น แต่ละคนก็จะมีแบบที่ตัวเองชื่นชอบ วิธีที่ผมชอบเป็นการส่วนตัวคือสไตล์นอร์ทแคโรไลนาทางภาคตะวันออกที่ใช้ซอสสบาร์บีคิวสูตรน้ำส้มสายชูและพริกไทย แต่สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับอาหารย่างบาร์บีคิวคือคุณจะทำแบบไหนก็ได้ตามที่คุณชอบ ซอสบาร์บีคิวจะมีรสจัดจ้าน หรือรสเผ็ดหรือรสหวานแบบข้นเหนียวก็ได้ และจะใช้เนื้อหมู เนื้อวัวส่วนติดอก (brisket) หรือเนื้อไก่ฉีกก็ได้เช่นกัน เสิร์ฟพร้อมเครื่องเคียงที่คุณชื่นชอบ ไม่ว่าจะเป็นถั่วลิสงอบและโคลสลอว์หรืออย่างอื่นก็ได้โดยไม่จำกัด ใส่ลงในแซนด์วิชหรือจะวางในจานโดยไม่ต้องใช้ขนมปังก็ได้ ทำตามแบบที่คุณชอบได้เลย กฎสำคัญคือคุณต้องย่างโดยใช้ไฟอ่อน ๆ และช้า ๆ เพื่อให้เนื้อนุ่ม และการรมควันจะเป็นวิธีที่ดีกว่าวิธีอื่นใดที่คุณจะสามารถปรุงอาหารจานนี้เสมอ



Douglas Rosson

บาร์บีคิวหมูฉีก (Pulled Pork) สูตรกอร์ดอนส์วิลล์ (สไตล์นิวยอร์ก) และโคลสลอว์

วิธีทำ

หลังจากทาเคลือบผิวเนื้อหมูด้วยส่วนผสมเครื่องเทศจนทั่วแล้ว ปิดไว้ด้วยแผ่นฟิล์มห่ออาหารหรือใส่ในถุงพลาสติก หมักไว้ในตู้เย็นประมาณสองสามชั่วโมงหรือข้ามคืน

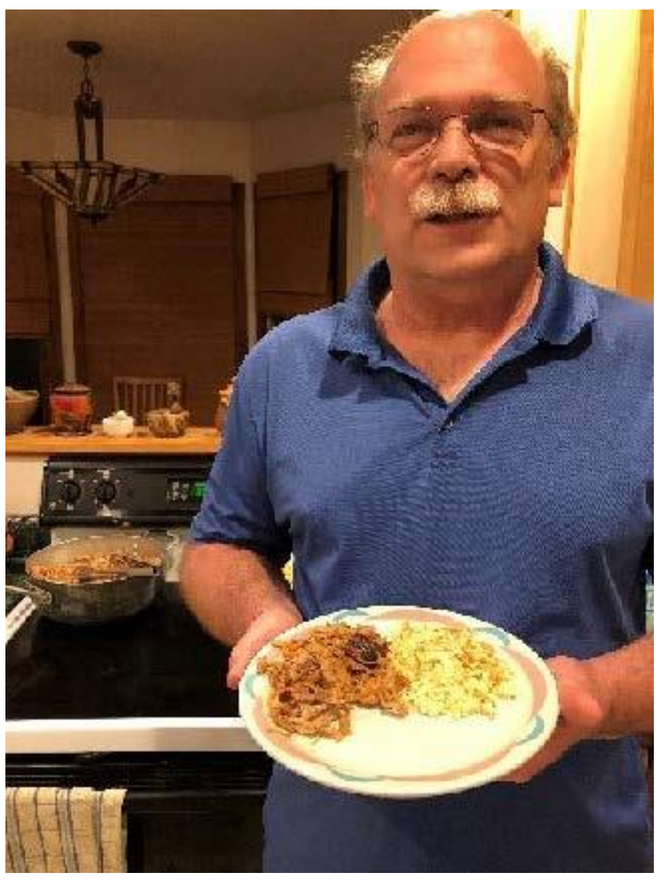
วิธีปรุง: วางบนเตาย่างโดยให้ด้านติดมันอยู่ข้างบน รมควันที่อุณหภูมิ 225-250 องศาฟาเรนไฮต์ (120 องศาเซลเซียส) นาน 1 ถึง 1½ ชั่วโมงต่อเนื้อ 1 ปอนด์ เนื้อหมูส่วนไหล่ 10 ปอนด์จะใช้เวลา 12-16 ชั่วโมงในเครื่องรมควัน เพื่อให้ได้อุณหภูมิข้างในที่ 190 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ 88 องศาเซลเซียส ตั้งหม้อใส่น้ำวางไว้ในเตาเพื่อช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น อุณหภูมิจะเพิ่มสูงขึ้นค่อนข้างเร็วจนถึง 155 องศาฟาเรนไฮต์ แต่ความร้อนอาจจะหยุดอยู่ที่อุณหภูมิระดับนี้เป็นเวลาหลายชั่วโมง คุณไม่ต้องทำอะไรและขอให้อดทน ต้องใช้ไฟอ่อน ๆ และช้า ๆ อุณหภูมิจะสูงขึ้นอีกครั้งจนถึง 190 องศาฟาเรนไฮต์เมื่อไขมันถูกเผาจนได้ที่แล้ว

หลังจากเนื้อมีอุณหภูมิข้างในที่ 190 องศาฟาเรนไฮต์ ให้นำออกจากเตาและวางพักไว้จนอุณหภูมิลดลงในระดับที่คุณสามารถจัดการกับเนื้อได้โดยไม่ลวกมือคุณ เนื้อจะดูเหมือนถูกเผาจนดำและไหม้เกรียม แต่ข้างในจะอร่อยมาก ดึงเนื้อออกจากกระดูกและแยกส่วนต่าง ๆ ที่คุณต้องการจะทานออกมา ไม่ต้องทิ้งส่วนที่เป็นสีดำจากเปลือกไม้ที่ถูกเผา ส่วนนี้จะฉีกออกได้โดยง่าย ใส่เนื้อลงในหม้อขนาดใหญ่ที่คุณสามารถนำไปตั้งบนเตาได้

ทำซอสของคุณและเติมลงในหม้อพร้อมกับเนื้อ ปิดฝาและปรุงด้วยไฟอ่อน ๆ หมั่นคนและค่อย ๆ เคี่ยวไฟอ่อนต่อไปอีก 45 นาทีถึงหนึ่งชั่วโมง เพื่อให้เนื้อยุ่ยขึ้นและส่วนที่เป็นสีดำนุ่มขึ้นและผสมเป็นเนื้อเดียวกัน เสิร์ฟร้อน ๆ!

อย่าลืมโคลสลอว์ด้วย! คุณจะขาดสิ่งนี้ไม่ได้เลยสำหรับการทานอาหารย่างบาร์บีคิว โคลสลอว์มีหลากหลายสูตรที่ทานกับบาร์บีคิว แต่เวอร์ชันนี้เป็นสูตรที่ผมชื่นชอบ ผมได้สูตรอาหารมาจากคุณยายของผม และเหมือนกับคุณยายของคุณ ท่านทำอาหารได้อร่อยที่สุด คุณสามารถทานเป็นเครื่องเคียง หรือใส่ด้านบนของแซนด์วิชบาร์บีคิวเหมือนกับที่คนส่วนใหญ่ในแถบนี้ของประเทศมักจะทำกัน

เติมน้ำสลัดโคลสลอว์และคลุกเคล้าให้เข้ากัน เสิร์ฟขณะที่ยังสดใหม่!







Ekaterina Goncharova

ซุปเย็นใส่เบียร์ควาสส์ (Okroshka)

ส่วนประกอบ

มันฝรั่งต้มสุก 3 หัว
ไส้กรอกต้มสุก 300 กรัม
ไข่ 3 ฟอง
แตงกวา 2 ลูก
แรดิช 3 ลูก
ซาวครีมชนิดไขมัน 15% 150 กรัม

ต้นหอม 1 กำ
ผักชีลาว 1 กำ
เบียร์ควาสส์ (Kvass) – 2 ลิตร



ฉันอยากจะนำเสนอให้คุณได้รู้จักกับอาหารดั้งเดิมของรัสเซีย **– Okroshka** ***ซึ่งเป็นซุปเย็นที่แสนอร่อย เหมาะกับการเสิร์ฟในฤดูร้อนตอนที่อากาศอบอ้าว*** **Okroshka** ***ที่ใส่เบียร์ควาสส์นี้จะทำให้คุณรู้สึกสดชื่นมากเวลาที่คุณหิวและกระหาย***











วิธีทำ

นำมันฝรั่งต้มสุก 3 หัวมาหั่นให้เป็นลูกเต๋าขนาดกลาง

หั่นไส้กรอกต้มสุกให้เป็นลูกเต๋าที่มีขนาดเท่ากับมันฝรั่ง

หั่นไข่ต้ม 3 ฟองให้เป็นลูกเต๋า

สับแตงกวา ต้นหอม แรดิช และผักชีลาว

ตอนนี้เราพร้อมแล้วที่จะทำซุป *okroshka* ใส่มันฝรั่ง ไส้กรอก ไข่ แรดิช แตงกวา และสมุนไพรต่าง ๆ ลงในชามขนาดใหญ่

ผสมส่วนประกอบทั้งหมดให้เข้ากัน

วิธีเสิร์ฟ

เตรียมจานทรงลึก ใส่ส่วนผสมของส่วนประกอบต่าง ๆ ที่ได้เตรียมไว้ก่อนหน้านี้ รินเบียร์ควาสส์ลงไป ใส่ซาวครีม

ซุป *okroshka* ใส่เบียร์ควาสส์พร้อมเสิร์ฟแล้ว

ขอให้ทานให้อร่อย!

Elke Peters

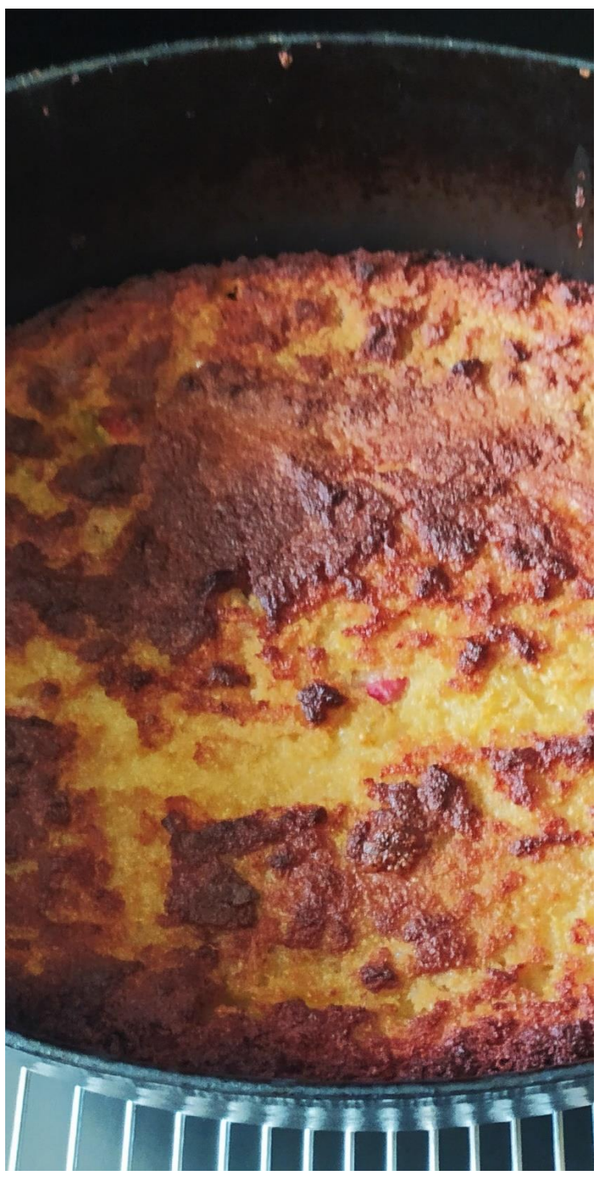
เค้กหม้อ (Döppekoche)

ส่วนประกอบ (สำหรับ 2-3 ที่)

มันฝรั่งขนาดใหญ่ 10 ลูก
เบคอนส่วนท้อง 250-350 กรัม
ขนมปังโรล 1 ก้อน
นมสด ¼-½ ลิตร
ไข่ 1 ฟอง
เกลือ น้ำมัน

คุณจะต้องใช้:
เครื่องเตรียมอาหาร
หม้ออบ (ควรจะทำจากเหล็กหล่อ)
หม้อขนาดเล็ก

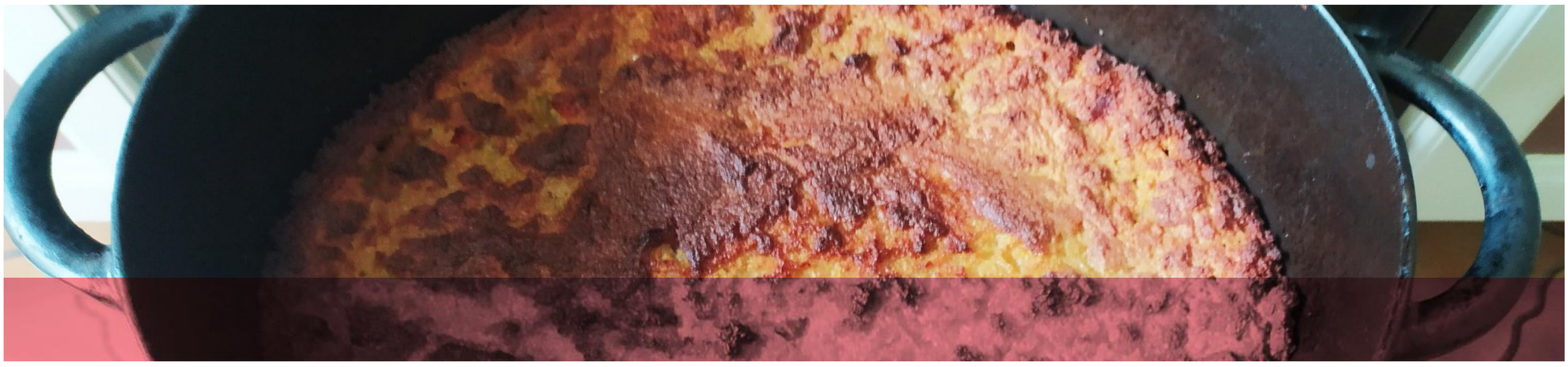




วิธีทำ

เครื่องเตรียมอาหาร
นำขนมปังโรลไปแช่ในนมสดแล้วอุ่นช้า ๆ ในหม้อ หั่นเบคอนให้เป็นลูกเต๋า
ผสมมันฝรั่งกับไข่ ขนมปังโรลชุบนมสด เบคอน และเกลือ
ใส่น้ำมันในหม้ออบและตั้งไฟให้ร้อน แล้วเติมส่วนผสมมันฝรั่งบด

นำหม้ออบเข้าเตาอบที่อุ่นไว้แล้วที่อุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียส และอบเป็นเวลา 1-1½ ชั่วโมง
เสิรฟกับแอปเปิลบดละเอียด (พูเร่) ขอให้ทานให้อร่อย!



Emilie Priac

เนื้อสะโพกลูกวัวในซอสน้ำผึ้ง ส้ม และโรสแมรี่

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 ที่)

เนื้อสะโพกลูกวัว (ประมาณ 600 กรัม) ส้มที่ไม่มีไขเคลือบผิว 1 ลูก

ใบกระวาน 1 ใบ

โรสแมรี่ 1 ก้าน น้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ

เห็ดที่ตัดแต่งแล้ว 4 ดอก

หอมใหญ่ (หรือหอมแดง) 1 หัว

เครมเฟร็ช (Crème Fraîche) 2

ช้อนโต๊ะ เนย

เกลือ พริกไทย (ตามชอบ)

คุณสามารถเติมมัสตาร์ดหนึ่งช้อนโต๊ะเพื่อให้มีรสชาติจัดจ้านขึ้นเล็กน้อย



วิธีทำ

เวลาที่ใช้: 1 ชั่วโมง 30 นาที

หั่นหอมใหญ่เป็นแผ่นบาง ๆ ปรุงรสเนื้อ (ด้วยเกลือและพริกไทย) ขูดผิวส้มครึ่งลูก คั้นน้ำออกจากส้มทั้งลูก แกะเมล็ดออก

ละลายเนยในหม้อโดยใช้ไฟแรง ทอดเนื้อลูกวัวทั้งสองด้านจนเป็นสีเหลืองทอง

นำเนื้อออกจากหม้อและวางพักไว้ก่อน

เติมน้ำส้มคั้นลงในหม้อเพื่อล้างกระทะสักสองสามวินาที

ใส่หอมใหญ่ หรี่เป็นไฟกลางแล้วปรุงต่อ หมั่นคนบ่อย ๆ ใส่เห็ด ใบกระวาน โรสแมรี่ และน้ำผึ้ง ปล่อยให้กลิ่นซึมซ่านเป็นเวลา 5 นาที

ใส่เนื้อกลับลงไปในหม้อ และโรยด้วยผิวส้มขูด ปิดฝาและตุ๋นด้วยไฟอ่อน ๆ อีก 30 นาที

เติมเครมเฟร็ชเล็กน้อยในขั้นตอนสุดท้ายของการปรุง เสิร์ฟพร้อมผักรวมมิตร



Faye Martyn

เชพเพิร์ดพาย

ส่วนประกอบ (สำหรับ 6 ที่)

เนื้อวัวบด (หรือเนื้อหมู/เนื้อแกะบด) 500 กรัม

เห็ด 200 กรัม หั่นเป็นแผ่น ๆ

หอมใหญ่ขนาดกลาง 1 หัว (สับ)

มะเขือเทศสับแบบกระป๋อง 400 กรัม

ถั่วลิสงอบในซอสมะเขือเทศแบบกระป๋อง 400 กรัม

ซุปก้อน Oxo 2 ก้อน (หรือน้ำสต็อกเนื้อในปริมาณที่เทียบเท่ากัน)

มันฝรั่ง 800 กรัม ปอกเปลือกและหั่นเป็นชิ้นใหญ่ ๆ

ซอฟท์ชีส 100 กรัม

นมสด 30 มล.

ชีสขูดเส้น 100 กรัม









วิธีทำ

ฉีดพ่นกระทะด้วย Fry Light (หรือใช้น้ำมันปรุงอาหาร) ใส่หอมใหญ่และเห็ด และเนื้อวัวแล้วขยี้ให้ร่วนเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ซุปก้อน Oxo แล้วผัดต่อจนเนื้อสุก

เมื่อเนื้อบดเป็นสีน้ำตาลแล้ว เติมมะเขือเทศและถั่วลิสงอบกระป๋องลงไป คนให้เข้ากันและเคี่ยวไฟอ่อน ๆ เป็นเวลา 20 นาที

ในระหว่างนั้น ต้มมันฝรั่งที่ปอกเปลือกและหั่นเป็นลูกเต๋านาน 15 นาทีหรือจนนิ่ม สะเด็ดน้ำออกแล้วบดพร้อมกับซอฟต์ชีส 100 กรัม และนมสด 30 มล.

ใส่เนื้อบดลงในชามที่เข้าเตาอบได้ โรยหน้าด้วยมันฝรั่งบดและชีสขูดเส้น (ถึงตอนนี้ ควรนำพายไปแช่เย็นไว้เพื่อนำเข้าเตาอบในภายหลัง)

อบในเตาอบประมาณ 20-25 นาทีจนชีสละลายและเนื้อบดระอุขึ้นมาที่ขอบชาม

Gerald Glaser

เนื้อวัวอบทั้งชิ้นจากเตาย่างบาร์บีคิว (Schwenkgrill)

ส่วนประกอบ

เนื้อวัวอบ 2.7 กก. เกลือสมุทร 2 ช้อนโต๊ะ

โรสแมรี่ 4-5 ก้าน

ซอสรีมูเลด

น้ำมันดอกทานตะวัน 250 กรัม

ไข่ 2 ฟอง

มัสตาร์ดรสเผ็ดกลาง 1 ช้อนชา

น้ำเลมอนคั้น 1 ซีก

น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ

แตงกวาดอง 2-3 ชิ้น

หอมใหญ่ 1 หัว

กระเทียม 1 กลีบ

เคเปอร์ 1 ช้อนโต๊ะ

แอนโชวี่ 1 ช้อนโต๊ะ

เครมเฟร็ช (Crème Fraîche) 1 ช้อนโต๊ะ

โยเกิร์ต 1 ช้อนโต๊ะ

ผักชีฝรั่ง 1 กำเล็ก

ผักชีลาว 1 กำเล็ก

เกลือ 1 ช้อนชา

พริกไทย 1 ช้อนชา


1

วิธีทำ

เนื้อวัว

วางเนื้อทิ้งไว้ 3 ชั่วโมงจนได้อุณหภูมิห้องก่อนนำไปย่าง

โรยเกลือให้ทั่วด้านนอก **(รูปที่ 2)** แล้วนำไปวางบนตะแกรงย่าง

ค่อย ๆ ยัดก้านโรสแมรี่เข้าไปที่ใต้ชิ้นเนื้อ

ย่างจนกว่าตรงกลางชิ้นเนื้อจะถึงระดับอุณหภูมิ 58 องศาเซลเซียส (136 องศาฟาเรนไฮต์)* โดยใช้เทอร์โมมิเตอร์วัดเนื้อพลิกกลับด้านทุก ๆ 20-30 นาที และย่างจนครบทั้งสี่ด้าน

หลังจากได้อุณหภูมิที่ต้องการแล้ว นำออกจากเตาย่าง

แล้วพักไว้อย่างน้อย 15 นาทีโดยใช้แผ่นฟอยล์คลุมไว้เพื่อเก็บความร้อน

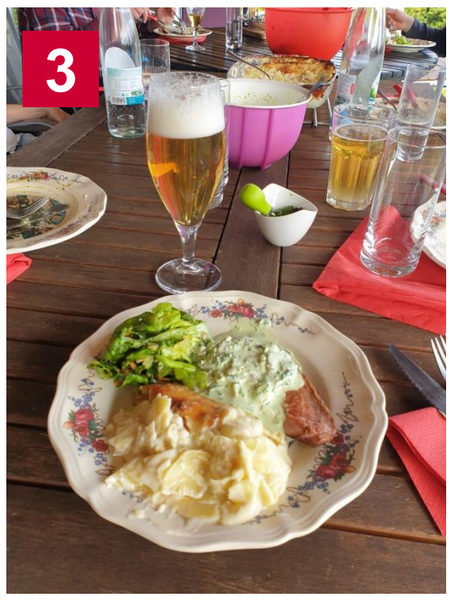
แล่เนื้อให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ และเสิร์ฟกับซอสรีมูเลดแบบโฮมเมด กราแตงมันฝรั่ง และผักสลัด **(ดูรูปที่ 3)**

*58 องศาเซลเซียส (136 องศาฟาเรนไฮต์) สำหรับเนื้อแบบสุกปานกลางถึงสุกเต็มที่แต่ยังมีสีชมพูเล็กน้อย เนื่องจากบางคนไม่ชอบทานเนื้อที่ดิบเกินไป

*56 องศาเซลเซียส (133 องศาฟาเรนไฮต์) สำหรับเนื้อแบบสุกปานกลาง ซึ่งน่าจะเป็นระดับความสุกกำลังดีสำหรับเนื้อตามความคิดของผม!

หมายเหตุ: **ความร้อนด้านนอกไม่ควรสูงเกินกว่า 190 องศาเซลเซียส เวลาที่ยกเตาและพลิกตะแกรงที่มีเนื้อวัววางอยู่**


2


3

ซอสรีมูเลด

สับแตงกวาดอง หอมใหญ่ กระเทียม เคเปอร์ และแอนโชวี่ ให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ

สับสมุนไพรให้ละเอียด ใส่ไข่ลงในภาชนะทรงแคบสูง ใส่น้ำส้มสายชู น้ำเลมอนคั้น มัสตาร์ด และเกลือ และตีให้เข้ากันด้วยเครื่องปั่นแบบมือถือ

ในขณะเดียวกัน ค่อย ๆ เทน้ำมันดอกทานตะวันลงไปทีละน้อย

ส่วนผสมไข่จะเปลี่ยนเป็นสีขาวขุ่นและข้นขึ้น ใส่สมุนไพร แตงกวาดอง หอมใหญ่ กระเทียม เคเปอร์ แอนโชวี่ โยเกิร์ต เครมเฟร็ช ลงในส่วนผสมไข่

ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยตามชอบ

Gerald Glaser

ชีสชเป็ทซ์เลอ (Cheese spaetzle)



ส่วนประกอบ

ลูกจันทน์เทศ 1 หยิบมือ

แป้งสเปลท์ 500 กรัม

เกลือ 1 ช้อนชา

น้ำ 250 มล.

น้ำมัน 3 ช้อนโต๊ะ

ไข่ 5 ฟอง

น้ำ

เนย

และหอมใหญ่ ชีสขูดเส้นกองพูน ๆ และต้นหอมฝรั่ง (ไชวส์) หนึ่งกำ

วิธีทำ

ผสมแป้งสเปลท์ เกลือ และลูกจันทน์เทศเข้าด้วยกัน

เติมน้ำ ไข่ และน้ำมัน แล้วนวดจนได้แป้งโดเนื้อเนียน พักไว้ 1/2 ชั่วโมง

ในระหว่างนั้น ต้มน้ำให้เดือดในหม้อขนาดใหญ่ และใส่แป้งโด *ชเป็ทซ์เลอ* ลงไปโดยใช้เครื่องสไลซ์ เครื่องขูด เครื่องกด หรือเขียงตัด *ชเป็ทซ์เลอ*

แต่อย่าใส่พร้อมกันมากเกินไป ไม่เช่นนั้นมันจะติดกัน

เมื่อ *ชเป็ทซ์เลอ* ลอยขึ้นมาด้านบนแล้ว ให้ตักออกด้วยทัพพีแบบมีรู แล้วนำไปล้างในชามที่ใส่น้ำเย็น

สะเด็ดน้ำออกให้แห้งในกระชอน วาง *ชเป็ทซ์เลอ* หนึ่งชั้นลงในชามขนาดใหญ่ แล้วใส่ชีสชั้นบาง ๆ ที่ด้านบน และทำซ้ำขั้นตอนเดิมอีก 2 หรือ 3 ครั้ง นำชามเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 100 องศาเซลเซียส (212 องศาฟาเรนไฮต์) นาน 15 นาที

ผัดหอมใหญ่หั่นเป็นแว่น 3-4 แผ่นในกระทะจนสุกได้ที่

ในการเสิร์ฟ ตักชีส *ชเป็ทซ์เลอ* สำหรับหนึ่งที่ลงบนจาน แล้วโรยด้านบนด้วยหอมใหญ่ผัดและต้นหอมฝรั่งเล็กน้อยตามที่คุณชอบ



Giorgio Canalini

ตัลยาเตลเล (Tagliatelle) ราดซอสรากูโบโลญเนสสีเหลือง



ส่วนประกอบ (สำหรับ 6 ที่)

ตัลยาเตลเล

ไข่ 4 ฟอง

ไข่แดง 1 ฟอง

แป้งสาลี "00" 400 กรัม

ซอสรากูโบโลญเนสสีเหลือง เนื้อวัวบด 300 กรัม

เนื้อหมูบด 200 กรัม

แครอท 100 กรัม — สับละเอียดหรือขูดเป็นเส้นเล็ก ๆ

หอมใหญ่ 100 กรัม — สับละเอียดหรือบด

มะเขือเทศเหลืองพันธุ์เดทเทอริโน่ (มะเขือเทศเบบี้พลัมจากซิซิลี) บดละเอียด (พูเร่) 500 กรัม

ไวน์ขาว ½ แก้ว น้ำมันมะกอก

เกลือ

วิธีทำ

ตัลยาเตลเล

เทแป้งลงบนกระดานเพสตรี้ไม้โดยตรง เจาะให้เป็นหลุมตรงกลางแล้วตอกไข่ใส่ลงไปและใช้ส้อมคน

ในขณะเดียวกัน เริ่มใส่แป้งลงไปผสม

เมื่อของเหลวซึมไปหมดแล้ว ให้เริ่มใช้มือนวดแป้ง

ย้ายแป้งไปวางบนกระดานเพสตรี้หรือพื้นผิวไม้ แล้วนวดแรง ๆ ประมาณ 10 นาทีด้วยฝ่ามือของคุณและดึงแป้งออกในทุกทิศทาง ใช้แผ่นฟิล์มห่ออาหารหุ้มแป้งและพักไว้ที่อุณหภูมิห้องเป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาที

จากนั้นคุณสามารถจัดการกับพาสต้าได้ ใช้ที่ตัดเพสตรี้แบ่งแป้งออกมาชิ้นหนึ่ง

สอดแป้งผ่านเครื่องรีดแผ่นพาสต้าที่ตั้งไว้ที่ระดับหนาสุด โดยดึงแป้งให้ผ่านลูกกลิ้งเพื่อให้ได้แผ่นพาสต้าแผ่นแรกที่ค่อนข้างหนา สอดแป้งผ่านเครื่องรีดแผ่นพาสต้าไปเรื่อย ๆ เพื่อทำให้บางลง

เมื่อคุณได้แผ่นรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้าตามความหนาที่ต้องการแล้ว ให้นำมาวางไว้บนกระดานเพสตรี้ที่โรยแป้งไว้บาง ๆ แล้วตัดด้วยที่ตัดเพสตรี้หรือมีด

ถึงตอนนี้ พาสต้าไข่ที่ทำสด ๆ ของคุณพร้อมแล้ว

ซอสรากูโบโลญเนสสีเหลือง

ผัดผักต่าง ๆ ในน้ำมัน 5 ช้อนโต๊ะจนหอมใหญ่เริ่มเป็นสีน้ำตาลอ่อน

ใส่เนื้อวัวและเนื้อหมูแล้วผัดจนเป็นสีน้ำตาลอ่อน

ใส่ไวน์ขาว ½ แก้วและรอให้แอลกอฮอล์ระเหย

เติมมะเขือเทศเหลืองพันธุ์เดทเทอริโน่บดละเอียด แล้วผสมให้เข้ากันดี

ปรุงรสด้วยเกลือ ปิดฝาและเคี่ยวด้วยไฟอ่อน ๆ เป็นเวลา 3 ชั่วโมง หมั่นคนทุก ๆ 30 นาที

ถ้าซอสดูแห้งเกินไป ให้เติมไวน์ขาวอีกเล็กน้อย

ซอสรากูของคุณเสร็จแล้ว!

ตอนนี้ใส่น้ำลงในหม้อนำไปต้มให้เดือด เติมเกลือ 2 ช้อนชาพูน ๆ

ใส่เส้นตัลยาเตลเลและต้มนาน 4 นาที

เมื่อพร้อมแล้ว ตักออกจากหม้อมาใส่ลงในจาน

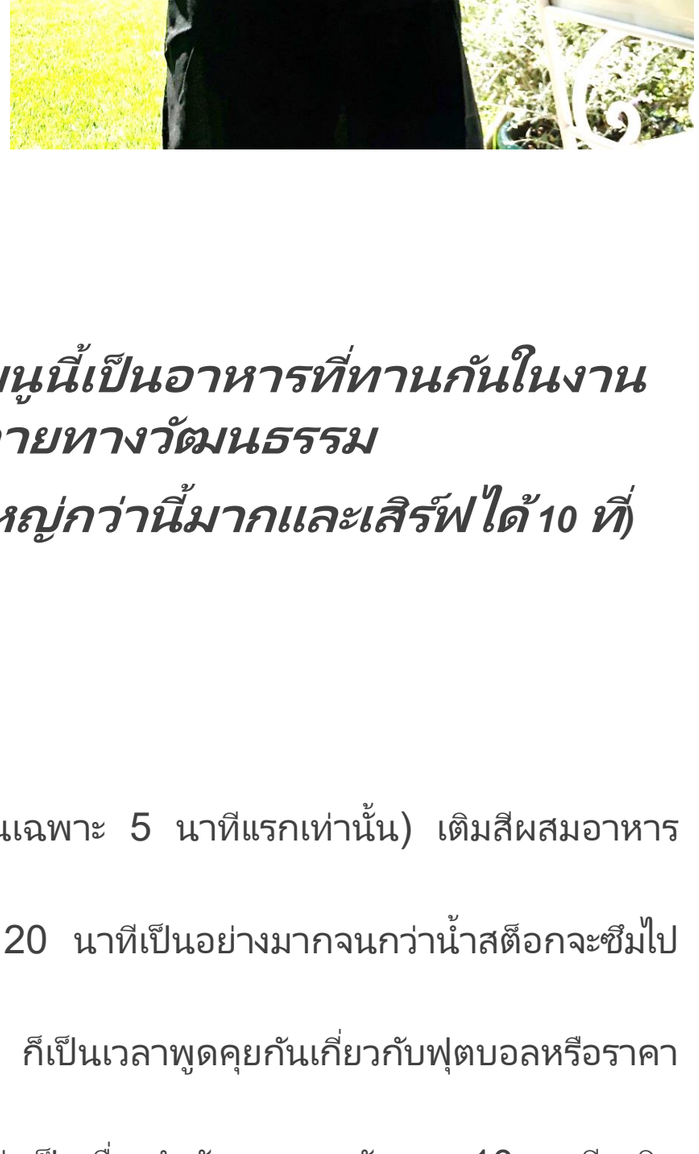
ราดด้วยซอสรากูและคลุกเคล้าอย่างเบามือ

ขอให้ทานให้อร่อย!



Guiseppe Montaguti

ปาเอย่า เดอ มารีสโก (Paella De Marisco)



ส่วนประกอบ

มะเขือเทศสุก 1 ลูก ลอกเปลือก
หอมใหญ่ 1 หัว หั่นเป็นลูกเต๋า
กระเทียม 4 กลีบ หญ้าฝรั่น
ปลาหมึกหั่นแว่น 250 กรัม
หอยแมลงภู่ 250 กรัม
แลงกุสตีนหรือกุ้ง 6-7 ตัว ปลาซุบแป้ง (ปลารวมมิตรชุบแป้ง)
กุ้งก้ามแดง 3 หรือ 4 ตัว
น้ำสต็อกปลา 1 ลิตร
ข้าวปาเอย่า 500 กรัม (ข้าวเมล็ดสั้น หรือข้าว *บอมบา* ของสเปน)
สีผสมอาหาร น้ำมัน และเกลือ

ก่อนอื่นผมต้องขออธิบายว่าทำไมผมซึ่งเป็นคนอิตาลีถึงได้เลือกอาหารสเปน เมนูนี้เป็นอาหารที่ทานกันในงานเลี้ยงปาร์ตี้ของ Infia และผมคิดว่าเป็นหนึ่งในตัวแทนที่ดีที่สุดของความหลากหลายทางวัฒนธรรม
สำหรับสูตรนี้ เราจะทำปาเอย่าซีฟู้ดสำหรับ 5 ที่ (ปาเอย่าของผมที่เห็นในรูปจะใหญ่กว่านี้มากและเสิร์ฟได้ 10 ที่)

วิธีทำ

เราเริ่มต้นกันด้วยการเปิดเบียร์และทานมะกอก ถั่วลิสง หรือมันฝรั่งทอด (ซึ่งจะดีกว่าถ้าทานร่วมกับเพื่อน ๆ)

จากนั้นเทน้ำมันลงในกระทะปาเอย่าขนาด 34 ซม. ข้าวที่เราจะเตรียมนี้สามารถเสิร์ฟจานโต ๆ ได้สี่/ห้าที่ ตวงน้ำมันโดยเทน้ำมันหนึ่งช้อนโต๊ะต่อข้าวหนึ่งร้อยกรัมแล้วเพิ่มอีกหนึ่งช้อน

จากนั้นเปิดเบียร์ขวดที่สองเพราะสำคัญมากที่จะต้องทำให้ถูกต้องในทุกขั้นตอน!

เริ่มใส่ปลาหมึกหั่นแว่น หอยแมลงภู่ แลงกุสตีน กุ้งก้ามแดง และปลาซุบแป้งแล้วผัดจนสุก เมื่อทุกอย่างพร้อมแล้ว ให้ตักออกจากกระทะปาเอย่า จากนั้นใส่หอมใหญ่ที่หั่นเป็นลูกเต๋า เมื่อสุกดี เติมมะเขือเทศสุกลอกเปลือกและเติมเกลือเล็กน้อย แล้วผัดจนมะเขือเทศเริ่มแห้งและดูเหมือนจะผัดได้ที่แล้ว

ใส่ข้าวและผัดอย่างเบามือ จากนั้นเติมน้ำสต็อกร้อน ๆ ลงไปทันที เมื่อน้ำซุปเริ่มเดือด ให้ใส่ปลาซุบแป้งและผัดให้สุกทั่ว (ลองชิมดูว่าต้องเติมเกลือเพิ่มอีกหรือไม่)

ในช่วง 5 นาทีแรกที่ผัดข้าว ให้ใช้ช้อนคนข้าวตลอดเวลาเพราะจะทำให้รสชาติออกมามากขึ้น (แต่คนเฉพาะ 5 นาทีแรกเท่านั้น) เติมสีผสมอาหารและคนให้เข้ากัน

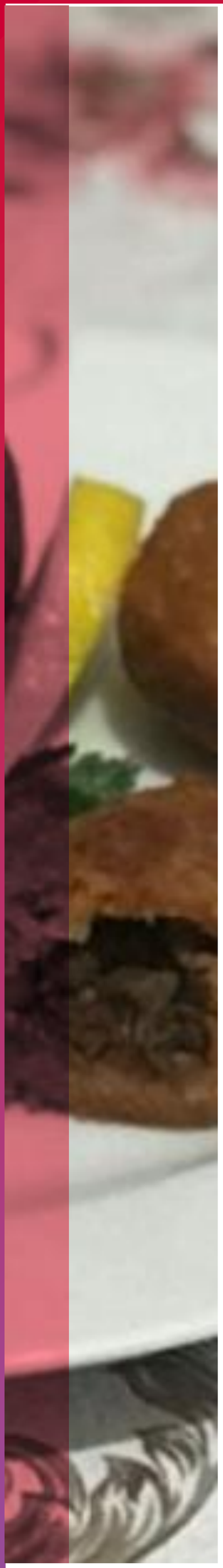
อบข้าวอีกประมาณ 17 ถึง 20 นาทีเป็นอย่างมากจนกว่าน้ำสต็อกจะซึมไปหมด

ระหว่างที่กำลังรอข้าวอยู่นั้น ก็เป็นเวลาพูดคุยกันเกี่ยวกับฟุตบอลหรือราคาอาหารที่เพิ่มสูงขึ้น

คอยตรวจสอบเวลาให้ดีเพราะว่าเป็นเรื่องสำคัญมาก หลังจาก 10 นาที เติมหอยแมลงภู่ที่คุณใช้ตอนทำน้ำสต็อกปลาแบบโฮมเมดด้วย แลงกุสตีนหรือกุ้งที่ไม่ต้องแกะเปลือก สุดท้ายใส่กุ้งก้ามแดงและซีฟู้ดที่เหลือ

ขอให้สนุกและทานให้อร่อย!

(ขอบคุณที่ปรึกษาการทำปาเอย่าของผมเป็นพิเศษ: Amadeo Isach และ Jose Luis Guijarro)



Ibrahim Cay

คิบเบห์ (Kibbeh) ยัดไส้ (Içli Köfte Tarifi)

ส่วนประกอบ (สำหรับ 6 ที่)

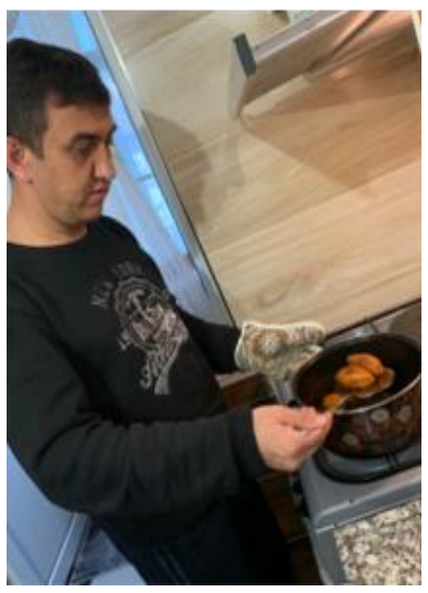
สำหรับไส้

น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ
เนื้อบด 300 กรัม
หอมใหญ่ขนาดกลาง 3 หัว
ซอสมะเขือเทศเข้มข้นครึ่งช้อนชา
ผักชีฝรั่งครึ่งกำ
วอลนัตบด 1 ถ้วยชาขนาดเล็ก
เกลือ เกล็ดพริกป่น พริกไทยดำ

สำหรับเปลือกนอก

ข้าวสาลีแตก (Bulgur) ชนิดละเอียด 2 ถ้วย
แป้งเซโมนิล่า 1 ถ้วย
ไข่ 1 ฟอง
พริกแดงป่น 1 ช้อนชา
พริกบด 1 ช้อนชา
แป้งอเนกประสงค์ (น้อยกว่าหนึ่งถ้วยเล็กน้อย)
เกลือ 1 ช้อนชา
น้ำเย็น 2 ถ้วย






วิธีทำ

การทำไส้

วิธีทำไส้: ใส่เนื้อบดและหอมใหญ่สับละเอียดลงไปในหม้อ ผัดจนกว่าความชื้นระเหยไปจนหมด แล้วเติมเกลือและเกล็ดพริกป่นลงในซอสมะเขือเทศเข้มข้น สุดท้าย ปิดไฟและใส่วอลนัตและผักชีฝรั่ง ปล่อยทิ้งไว้ให้เย็น พักไว้ในตู้เย็นประมาณ 1-2 ชั่วโมง

วิธีทำเปลือกนอก: ใส่แป้งข้าวสาลีแตกและแป้งเซโมนิล่าลงในชาม เติมน้ำ 2 ถ้วยให้คลุมแป้งและพักไว้ 15 นาที หลังจาก 15 นาที ใส่ไข่ ซอสมะเขือเทศเข้มข้น พริกแดง และเกลือ นวดเป็นเวลา 30 นาที ส่วนผสมอาจจะค่อนข้างเหนียว ซึ่งถือว่าปกติ หลังจากนวดเสร็จแล้ว ให้พักไว้ 10 นาทีที่อุณหภูมิ +4 องศา

การยัดไส้คิบเบห์: วางเปลือกนอกที่เป็นก้อนขนาดเท่าลูกวอลนัตไว้ในมือของคุณ ทำรอยบุ๋มตรงกลางโดยกดแป้งตามรอยอุ้งมือของคุณ ถ้าแป้งโดติดมือ คุณสามารถทำให้มือเปียกตักไส้หนึ่งช้อนโต๊ะวางลงตรงรอยบุ๋มที่คุณทำไว้แล้วคลุมด้านบนของก้อนแป้ง ปั้นให้มีขนาดเท่าไข่และรูปทรงคล้ายผลเลมอน วางเรียงไว้บนจาน

การปรุง: ทอดคิบเบห์ยัดไส้ในน้ำมันโดยใช้ไฟกลางนาน 5-10 นาที ถ้าคุณต้องการ คุณสามารถต้มในน้ำที่ผสมเลมอนเล็กน้อยแทนการทอดได้ และคุณยังสามารถนำคิบเบห์ยัดไส้ที่เหลือเข้าช่องแช่แข็งไว้ได้

ขอให้ทานให้อร่อย

Tessa Kinz

ชนิทเซิลเวียนนา

ส่วนประกอบ

เนื้อลูกวัวหั่นบาง 4 ชิ้น
แป้งอเนกประสงค์ ¼ ถ้วย
ไข่ 2 ฟอง
เกล็ดขนมปัง ½ ถ้วย
มันหมูหรือเนย (สามารถใช้น้ำมันแทนได้)
เกลือ
เลมอน สำหรับตกแต่ง







เมนูนี้เป็นหนึ่งในอาหารประจำชาติและเก่าแก่ที่สุดในออสเตรีย ประเทศบ้านเกิดของฉัน ซึ่งพบได้หลากหลายเวอร์ชันในประเทศอื่น ๆ เช่นกัน ชนิทเซิลเวียนนา ในเวอร์ชันดั้งเดิมนั้นต้องทำจากเนื้อลูกวัว

"ความลับ" เกี่ยวกับ "ลักษณะที่ดูเหมือนทอง" อันเลื่องชื่อของชนิทเซิลเวียนนานั้นกล่าวกันว่ามีความเป็นมาดังนี้: ราชสำนักได้จัดการแข่งขันทำอาหารครั้งใหญ่ขึ้นระหว่างพ่อครัวจากอาณาจักรต่าง ๆ เพื่อสร้างสรรค์อาหารจานใหม่ที่จะสร้างความประทับใจให้แก่อาคันตุกะของพระราชาและพระราชินี ซึ่งมีการนำผงทองและทองแผ่นมาใช้เพื่อให้อาหารดูน่าตื่นตาและยิ่งใหญ่อลังการ และแน่นอนว่าเพื่อบ่งบอกถึงความมั่งคั่งในอาณาจักรของตน

ตำนานเล่ากันว่าราชสำนักบางแห่งพบว่าการทำอาหารด้วยวิธีนี้ไม่คุ้มค่าอย่างยั่งยืน พ่อครัวที่มีความคิดสร้างสรรค์จึงได้คิดค้น "รูปลักษณ์ที่คล้ายทอง" อันเลื่องชื่อนี้ขึ้นมา โดยใช้เกล็ดขนมปัง หลังจากนั้นอาหารจานนี้ก็ได้รับความนิยมแพร่หลายไปทั่วโลก

วิธีทำ

เตรียมชามขนาดใหญ่ 3 ใบ ชามแรกใส่แป้ง ตอกไข่ลงในชามที่สองแล้วตีให้เข้ากัน และใส่เกล็ดขนมปังในชามที่สาม

โรยเกลือเล็กน้อยบนแต่ละด้านของเนื้อลูกวัวหั่นบาง จากนั้นจุ่มเนื้อลูกวัวหั่นบางลงไปในแป้งก่อน แล้วจุ่มลงในไข่ที่ตีแล้ว และจุ่มเกล็ดขนมปังเป็นขั้นตอนสุดท้าย ตรวจดูให้แน่ใจว่าเนื้อทั้งชิ้นถูกเคลือบด้วยส่วนประกอบแต่ละอย่างจนทั่วในแต่ละขั้นตอน

ขั้นตอนต่อไปคือเตรียมกระทะขนาดใหญ่ ใส่มันหมูหรือเนยลงในกระทะ และเมื่อร้อนจัดแล้ว ใส่ชนิทเซิลเวียนนาลงทอดโดยใช้ไฟอ่อน ๆ จนเกล็ดขนมปังเป็นสีเหลืองทอง คอยกลับด้านชนิทเซิลเวียนนาในกระทะเพื่อทอดให้สุกทั่วทั้งสองด้าน

เครื่องเคียงแบบดั้งเดิมคือมันฝรั่งอบกับผักชีฝรั่งสด หรือสลัดผักใบเขียว หรือสลัดแตงกวา

ขอให้ทานให้อร่อย!

Javier Gisbert

ข้าวของสุภาพบุรุษ (“Arròs Del Senyoret”)

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 ที่)

ข้าว 300 กรัม (ประมาณ 70 กรัมต่อคน)

ปลา 250 กรัม (ชิ้นเล็ก ๆ ที่ล้างทำความสะอาด ลอกหนัง และแกะก้างแล้ว)

กุ้ง 250 กรัม (ปอกเปลือกและแกะหัวออก)

น้ำซุปปลา 500 กรัม/มล. (ทำจากก้างปลาและหัวปลา และเปลือกกุ้ง)

มะเขือเทศขนาดเล็ก 2 ลูก

กระเทียม 1 หรือ 2 กลีบ

น้ำมันมะกอก

หญ้าฝรั่น









“Arròs del senyoret” แปลว่า “ข้าวของสุภาพบุรุษ” ซึ่งเป็นปาเอญ่าที่ไม่มีขั้นตอนอะไรมากมาย ทุกอย่างพร้อมให้คุณทานได้อย่างเพลิดเพลิน (โดยไม่มีก้างหรือหนังปลา) ขอให้ทานให้อร่อย!!!

วิธีทำ

เริ่มด้วยการใส่น้ำมันมะกอก (ให้พอเคลือบก้นกระทะปาเอย่า)

เมื่อน้ำมันร้อน ใส่กระเทียมบดและมะเขือเทศสับละเอียด 2 ลูก

ผสมให้เข้ากับน้ำมันแล้วผัดอีกอย่างน้อย 5 นาที เติมปลาชิ้นเล็ก ๆ

ผัดปลาสองสามนาที

ใส่กุ้งและผัดสองสามนาที คนทุกอย่างตลอดเวลาเพื่อป้องกันไม่ให้ไหม้

ใส่ข้าว แล้วยกทุกอย่างขึ้นสักสองสามนาที

จุดประสงค์คือเพื่อคลุกเคล้าปลาชิ้นเล็ก ๆ/กุ้ง/ข้าวทั้งหมดให้เข้ากัน

เติมน้ำสต็อกปลาและหญ้าฝรั่น แล้วเกลี่ยทุกอย่างให้กระจายทั่วกันดี

ปล่อยให้ระอุอีกอย่างน้อย 15-20 นาทีจนได้ “*socarrat*” ที่แสนอร่อย (ข้าวตังก้นกระทะที่เกิดจากการคาราเมลไลซ์) ซึ่งไม่ไหม้แต่กรอบกำลังดี



Jorg Schneewind

สตูว์เวสต์ฟาเลีย

ส่วนประกอบ

ถั่วลิสงขาว 400 กรัม

ไส้กรอกรมควัน *(geräucherte Mettwurst)* 250 กรัม

แครอท 300 กรัม

มันฝรั่ง 300 กรัม

กะหล่ำปลี 300 กรัม

แอปเปิลที่ใช้ทำอาหารขนาดใหญ่ 1 ลูก

ลูกแพร์เนื้อแข็งขนาดใหญ่ 1 เม็ด

เกลือ

พริกไทยป่นสด

สำหรับตกแต่ง: ผักชีฝรั่งสับละเอียด 4 ช้อนโต๊ะ





วิธีทำ

แช่ถั่วลิสงในน้ำ 1.5 ลิตรทิ้งไว้ข้ามคืน คุณสามารถข้ามขั้นตอนนี้ถ้าคุณใช้ถั่วลิสงสด

ในวันถัดไป นำถั่วลิสงมาต้มในน้ำที่ใช้แช่ ต้มโดยใช้ไฟกลางเป็นเวลา 30 นาที แล้วเติมไส้กรอกรมควันและต้มต่ออีก 30 นาที

ล้างแครอท ปอกเปลือกและหั่นเป็นแว่น ปอกมันฝรั่ง ล้างและหั่นเป็นลูกเต๋า หั่นกะหล่ำปลีและหั่นเป็นลูกเต๋า ปอกแอปเปิลและลูกแพร์ และคว้านไส้กลางออก

ใส่ผักและผลไม้ลงในถั่วลิสงและไส้กรอก และปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย ต้มอีกประมาณ 30 นาที

สุดท้าย เสิร์ฟโดยโรยด้วยผักชีฝรั่งสับ ขอให้ทานให้อร่อย!



Jorge Monte

สเต็กของจอร์จ (Bifanas do Jorge)

ส่วนประกอบ

ขาหมูหรือแฮม 1.8 กก. (ควรมีมันติดบ้างเล็กน้อยที่ด้านนอกหรือข้างในเพื่อจะได้ไม่แห้งเกินไป)

นำเนื้อดิบไปแช่แข็งไว้ เมื่อแข็งแล้วให้นำมาแล่เป็นชิ้นบาง ๆ เท่าที่สามารถทำได้ (ถ้าเป็นไปได้ ขอให้คนขายเนื้อช่วยแล่ให้คุณ – ปลอดภัยไว้ก่อน!)

เกลือ พริกไทย ปาปริก้า และพริกป่น ผสมรวมกัน

ขนมปังก้อน (Papo seco)

น้ำ 200 มล., นมสด 200 มล., ยีสสด 20 กรัม, เกลือ 1 ช้อนชา, เนย 20 กรัม, มันฝรั่งบดสำเร็จรูป 2 ช้อนโต๊ะ, แป้งอเนกประสงค์ 600 กรัม

นี่คือแซนด์วิชอาหารจานด่วนที่นิยมกันทั่วไปในโปรตุเกส ซึ่งอร่อยมากแต่ก็ไม่ควรทานทุกวัน









วิธีทำ

หั่นกระเทียมและพริกสดจำนวนหนึ่ง (พิริพิริ) เตรียมไวน์เขียวของโปรตุเกส (เช่น คาซาลการ์เซีย) และใบกระวานจำนวนหนึ่ง

เริ่มด้วยการวางเนื้อเป็นชั้นในชามอบกราแตง แล้วเติมเครื่องเทศเล็กน้อย วางไปเรื่อย ๆ จนถึงครึ่งหนึ่งของถาด ใส่ไวน์แล้วทำต่อไป

ในขั้นตอนสุดท้าย เนื้อควรจะแช่อยู่ในไวน์ที่ผสมกับเครื่องเทศ

เมื่อทำเสร็จแล้ว ให้ปิดไว้และนำไปแช่ตู้เย็นเป็นเวลาอย่างน้อย 24 ชั่วโมง

การปรุง

เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด แนะนำให้ใช้กระทะทอดที่มีรูปทรงคล้ายกระทะก้นลึก

ใส่น้ำมันอย่างน้อย 1 ลิตรและของเหลวจากน้ำหมักบางส่วน ตั้งไฟจนไขมันลอยขึ้นมาแล้วช้อนทิ้งไป

ใส่เนื้อและทอดไฟอ่อน ๆ ประมาณ 15-20 นาที

ผ่าขนมปังก้อน (*papo seco*) ให้เปิดออกแล้วยัดไส้ด้วยเนื้อ ผมชอบทานโดยใส่มัสตาร์ดและซอสพิริพิริเพิ่ม

ขนมปังก้อน (Papo seco)

ผสมของเหลวชนิดต่าง ๆ กับยีสต์ ละลายเนย

ใส่ส่วนผสมเหลวลงในแป้ง เกลือ และมันฝรั่งบดสำเร็จรูป ตามด้วยเนย เมื่อนวดจนได้ที่แล้ว ปล่อยให้ขึ้นฟูจนมีขนาดเพิ่มขึ้นอย่างน้อยสองเท่า

แบ่งแป้งโดเป็นลูกกลม ๆ ขนาดเล็กประมาณ 80-85 กรัมและพักไว้ 20 นาที จากนั้นกดก้อนแป้งให้แบนลงที่ตรงกลางด้วยสันมือของคุณ ห่อไว้และปล่อยให้ขึ้นฟู

อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 210 องศาเซลเซียส และวางแก้ว/ชามใส่น้ำไว้ในเตาอบ เปิดแป้งขนมปังก้อนออกแล้วนำมาวางบนถาดโดยให้ด้านที่ถูกกดอยู่ด้านบน อบนานประมาณ 20 นาที

ขอให้ทานให้อร่อย!





Jorge Monte

ซี่โครงแกะของจอร์โกและสลัดกะหล่ำปลีรสเผ็ด

ส่วนประกอบ

เนื้อแกะ

ซี่โครงแกะ 180-250 กรัม หั่นเป็นสองชิ้น ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยตามชอบ และทาเคลือบผิวด้วยน้ำมันมะกอก

สลัด

หอมใหญ่ กะหล่ำปลี และลูกแพร์ หั่นทุกอย่างเป็นแผ่นบาง ๆ

เกลือและพริกไทย







วิธีทำ

เนื้อแกะ

ใส่น้ำมันมะกอกลงในกระทะร้อน และจี่เนื้อทุกด้าน เมื่อจี่ได้ที่แล้ว นำเข้าเตาอบที่อุ่นไว้ที่อุณหภูมิ 110-150 องศาเซลเซียส

อบเป็นเวลาประมาณ 10-20 นาที อุณหภูมิและเวลาขึ้นอยู่กับระดับความสุกของเนื้อตามที่คุณต้องการ ผมชอบทานแบบกึ่งดิบกึ่งสุก (medium rare)

สลัดแบบอุ่น

ใส่น้ำมันมะกอกลงในกระทะร้อน คลุกเคล้าส่วนประกอบสลัดทั้งหมดและผัดให้นิ่มลง เติมเกลือและพริกไทยตามชอบ

เมื่อปรุงเสร็จแล้ว เติมน้ำส้มสายชูขาวหนึ่งหรือสองช้อนเพื่อเพิ่มรสเปรี้ยว

สำหรับตกแต่ง

ทอดใบเสจเล็กน้อย แล้ววางปลาเค็มแอนโชวี่ชิ้นงาม ๆ สักชิ้น

อย่าลืมว่าคนเราต้องทานอาหารตาด้วย ดังนั้นจัดจานของคุณให้ดูสวยเพื่อเพิ่มความสุขให้กับตัวเอง



Jorge Monte

ซี่โครงหมูกรอบด้านนอกชุ่มฉ่ำด้านใน

ส่วนประกอบ

ซี่โครงหมู 400-500 กรัม ทาเคลือบผิวด้วยผงเครื่องเทศที่ประกอบด้วยเกลือ ปาปริก้า พริกป่น และพริกไทยผสมกัน พักไว้อย่างน้อย 3-4 ชั่วโมง





วิธีทำ

จุดเตาย่างถ่าน (ให้ติดไฟแค่ครึ่งหนึ่งของบริเวณที่วางถ่าน)

จี่ซี่โครงหมูทุกด้านจนกรอบ (ด้วยเปลวไฟ) จากนั้นยกออกและย่างโดยใช้ความร้อนจากเปลวไฟ (เวลาที่ใช้ขึ้นอยู่กับความหนาของชิ้นเนื้อ สำหรับของผม ใช้เวลาประมาณ 45 นาทีในการย่างบนเปลวไฟ)

หั่นมันฝรั่งให้เป็นเสี้ยว ๆ โดยไม่ต้องปอกเปลือก แล้วนำไปทอดเป็นเวลาครึ่งหนึ่งที่ต้องใช้ ตักออกและวางพักไว้ จากนั้นนำไปทอดซ้ำอีกครั้ง วิธีนี้จะทำให้มันฝรั่งกรอบมากขึ้น

ผสมมายองเนสปริมาณครึ่งหนึ่งกับโยเกิร์ตรสธรรมชาติ แล้วเติมผงเครื่องแกงมัทราส (สำหรับซอสจิ้ม)

ขอให้ทานให้อร่อย!

Jorge Monte

รากูเห็ดจากเทือกเขาแอลป์กับมันฝรั่งทอดแบบแผ่น (Rösti)



ส่วนประกอบ

เห็ดพอร์ซินีเหลืองและเห็ดมอเรลแบบแห้ง เห็ดชองเทอเรลล์และเห็ดกระดุมแบบกระป๋อง

น้ำมันมะกอก

ซาวครีม 200 กรัม

ครีม 250 มล. มันฝรั่ง



วิธีทำ

เห็ด

ใช้เห็ดตามที่หาซื้อได้ สำหรับผม ผมใช้เห็ดพอร์ซินีเหลืองและเห็ดมอเรลแบบแห้ง เห็ดชองเทอเรลล์และเห็ดกระดุมแบบกระป๋อง

ใส่น้ำมันมะกอกในกระทะและตั้งไฟให้ร้อน เติมหอมใหญ่สับแล้วตามด้วยเห็ดชนิดต่าง ๆ คลุกเคล้าให้เข้ากันดี จากนั้นเติมน้ำที่ใช้แช่เห็ดแห้งบางส่วนและน้ำสต็อกเนื้อ ต้มนาน 10 นาที

เติมเกลือและพริกไทยตามชอบ และต้มต่ออีก 5 นาที

ใส่ผักชีฝรั่งและไชว์สับละเอียด เติมซาวครีมและครีม และต้มต่ออีก 10 นาที เมื่อสุกได้ที่แล้ว ใส่แป้งข้าวโพดหรือแป้งมันฝรั่งเพื่อทำให้ซอสข้นขึ้น และเสิร์ฟบนมันฝรั่งทอดแบบแผ่น

มันฝรั่ง

ต้มมันฝรั่งเนื้อแข็งในน้ำที่เติมเกลือและพริกไทยล่วงหน้าอย่างน้อย 24 ชั่วโมง (ผมจะใส่ใบกระวานและกระเทียมลงไปด้วยทุกครั้ง) จากนั้นนำไปแช่ตู้เย็นเพื่อใช้ในวันถัดไป

ขูดมันฝรั่งเป็นเส้น ๆ แล้วนำไปทอดในเนยปริมาณมาก เติมเกลือตามต้องการ พลิกกลับด้านสองสามครั้งจนกว่าจะกรอบ

นำส่วนประกอบมาผสมกันเพื่อให้รสชาติซึมเข้าเนื้อ



Jose Antonio Garcia

เนื้อหมูและถั่วลิสงอัสตูเรีย

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 ที่)

ถั่วฟาวา 1 กก.
ไส้กรอกโชริโซ 2 ชิ้น
ไส้กรอกเลือด 2 ชิ้น
เนื้อหมูส่วนไหล่ 1 ชิ้น



วิธีทำ

นำถั่วไปแช่น้ำทิ้งไว้ข้ามคืน

ใส่ถั่วลงในหม้อที่เติมน้ำเย็น พร้อมกับไส้กรอกโชริโซ ไส้กรอกเลือด และเนื้อหมูส่วนไหล่ และเคี่ยวด้วยไฟอ่อน ๆ จนถั่วสุก

เมื่อสุกดีแล้ว เหยาะน้ำมันมะกอกและปาปริก้าเล็กน้อย

Kerstin Welzhofer

“Dippekuche” (สไตล์เวสต์วู้ด)

ส่วนประกอบ (สำหรับ 6 ที่)

มันฝรั่ง 2 กก.
หอมใหญ่ขนาดกลาง 2 หัว
ไข่ 6 ฟอง
เบคอนส่วนท้อง 300 กรัม
ผักชีฝรั่ง 1 กำ
เกลือ 2.5 ช้อนชา
ลูกจันทน์เทศ 1 หยิบมือ
พริกไทยป่นสด 1 หยิบมือ
น้ำมัน



วิธีทำ

หั่น ⅓ ของเบคอนส่วนท้องให้เป็นลูกเต๋า และหั่นส่วนที่เหลือเป็นชิ้น ๆ

ปอกเปลือก ล้าง และขูดมันฝรั่งเป็นเส้น ปอกและซอยหอมใหญ่บาง ๆ และเติมลงไป ตีไข่และใส่ลงไปเช่นกัน จากนั้นล้างและสับผักชีฝรั่ง และผสมเข้าด้วยกันพร้อมกับเกลือ พริกไทย และลูกจันทน์เทศ ใส่เบคอนที่หั่นเป็นลูกเต๋า จากนั้นตีส่วนผสมเหลวแรง ๆ

ใส่น้ำมันให้คลุมทั่วด้านล่างของหม้ออบเหล็กหล่อแล้วตั้งไฟให้ร้อน ใส่ส่วนผสมลงในหม้ออบและรอให้เดือดบนเตาประมาณ 20 นาที ต้องหมั่นคนส่วนผสมตลอดเวลาเพื่อไม่ให้ติดก้นหม้อ ส่วนผสมนี้จะแห้งลงและมีลักษณะแข็งขึ้นเล็กน้อย

หลังจากเดือดแล้ว ควรนำส่วนผสมกลับมาใส่ไว้ในชามผสมเพื่อไม่ให้ติดอยู่ในหม้ออบ ตอนนี้ให้เติมน้ำมันเพิ่มลงไปในหม้ออบให้ทั่วก้นหม้อและตั้งไฟให้ร้อนอีกครั้ง (ใช้แปรงทาน้ำมันให้ทั่วด้านในของหม้ออบเพื่อจะได้ไม่ติดในเวลาต่อไป) ทันทีที่น้ำมันร้อนมากพอ ใส่ส่วนผสมกลับลงไปในหม้ออบและเกลี่ยให้มีระดับเสมอกัน ถึงตอนนี้ให้นำเบคอนส่วนท้องที่หั่นเป็นชิ้น ๆ มาวางคลุม *Dippekuche* ไว้

นำเข้าเตาอบที่อุ่นไว้ที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียสนานประมาณ 1.5 ชั่วโมงจนอาหารมีสีน่าทาน

คำแนะนำ: อบ *Dippekuche* โดยปิดฝาไว้ในช่วง 30 นาทีแรก





Konkanok Kaewchan

แกงเหลือง (แกงส้ม) ปักษ์ใต้ปลากระพงใส่หัวไชเท้า

ส่วนประกอบ

ปลากระพงขนาดกลาง
เครื่องแกงเหลืองปักษ์ใต้รสเปรี้ยว 50 กรัม
กะปิ 10 กรัม
น้ำ 5 ถ้วย
หัวไชเท้า ถ้าต้องการ

เครื่องปรุงรส
น้ำตาล 3 ช้อนชา
น้ำปลา 2 ช้อนชา
น้ำมะขามเปียกเข้มข้น (ตามชอบ)
น้ำมะนาว (ตามชอบ)
เกลือ ½ ช้อนชา





วิธีทำ

ละลายกะปิและเครื่องแกงเหลืองปักษ์ใต้รสเปรี้ยว แล้วนำไปต้มจนเดือด
ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือสมุทร และน้ำตาล แล้วต้มให้เดือดอีกครั้ง
ใส่หัวไชเท้าหั่นเป็นแว่น แล้วปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียกเข้มข้น ชิมรสอีกครั้ง
เติมปลา และปิดไฟเมื่อปลาสุก แล้วบีบน้ำมะนาวลงไปตามปริมาณมากเท่าที่ต้องการ
ตอนนี้อาหารพร้อมเสิร์ฟแล้ว



Lalit Mohan

แกงไก่อินเดีย

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 ที่)

ไก่ติดหนังทั้งตัว 1 ตัว
กระเทียม 10 กลีบ
ขิง 20 กรัม
พริกแดงป่น 1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยดำป่น 1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ (ตามชอบ)
ครีมชีสแข็งสด 2 ช้อนโต๊ะ

ซอสมะเขือเทศ

มะเขือเทศขนาดกลาง 8 ลูก
อบเชยแท่ง 1 อัน
พริกเขียว 2 เม็ด
ขิงบด 1 ช้อนโต๊ะ
กานพลู 4-5 ดอก
กระวานดำ 2 ฝัก
กระวานเขียว 2 ฝัก
พริกแดงป่น 1 ช้อนชา
น้ำ 1 ถ้วย (300 มล.)

การปรุงส่วนประกอบหลัก

หอมใหญ่ขนาดกลาง 2 หัว
กระเทียม 5 กลีบ
ขิง 10 กรัม
มะเขือเทศบดละเอียดเข้มข้น (พูเร่) 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ
เนย 100 กรัม
ครีมสด 50 กรัม
น้ำมันปรุงอาหาร 4 ช้อนโต๊ะ
ใบลูกซัด ½ ช้อนชา



แกงสูตรนี้ถูกคิดค้นขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1950 โดย Kundan Lal Jaggi ผู้ก่อตั้งร้านอาหาร Moti Mahal ในกรุงเดลฮี ประเทศอินเดีย ในปี 1975 วลีภาษาอังกฤษคำว่าแกง "butter chicken" ได้มีการตีพิมพ์เป็นครั้งแรกเพื่อแนะนำเมนูพิเศษประจำร้านอาหารอินเดีย Gaylord ในแมนฮัตตัน ในโตรอนโต จะทานแกงนี้โดยห่อด้วยแผ่นโรตี และในออสเตรเลียและนิวซีแลนด์ จะนำแกงนี้ไปใส่เป็นไส้พาย แกงนี้รู้จักกันทั่วไปในอินเดียและประเทศอื่น ๆ อีกมากมาย

วิธีทำ

ขั้นตอนที่ 1: หมักไก่และแช่ตู้เย็นไว้ 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง

เตรียมขิงสดและกระเทียมบดละเอียด และใส่ส่วนประกอบอื่น ๆ ทั้งหมดลงในไก่แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากันดี









Lalit Mohan

แกงไก่อินเดีย

ขั้นตอนที่ 2: การเตรียมน้ำซอสมะเขือเทศ

เตรียมมะเขือเทศบดละเอียดในเครื่องปั่นอาหาร แล้วใส่ส่วนประกอบอื่น ๆ ทั้งหมดและน้ำ นำไปต้มจนเดือดและเคี่ยวต่ออย่างน้อย 20-25 นาที

กรองน้ำซอสและวางพักไว้ก่อน







ขั้นตอนที่ 3: การปรุงส่วนประกอบหลัก

ใส่น้ำมันในกระทะหรือหม้อขนาดใหญ่แล้วนำไปตั้งไฟให้ร้อน โดยใช้ไฟกลางค่อนไฟแรง เมื่อร้อนแล้ว ทยอยใส่ชิ้นไก่หมักลงไปครั้งละสองหรือสามชิ้น ตรวจดูว่าไม่แน่นกระทะจนเกินไป ทอดให้พอเหลืองด้านละ 3 นาที วางพักไว้ก่อนและเก็บรักษาความร้อน (คุณจะปรุงเนื้อไก่ให้สุกอีกครั้งในซอส)

ใช้กระทะหรือหม้อใบเดิม ใส่น้ำมันผสมกับเนยเล็กน้อยแล้วตั้งไฟให้ร้อน ใส่หอมใหญ่ ขิง และกระเทียมที่บดละเอียดแล้ว และผัดจนเป็นสีเหลืองทอง เติมมะเขือเทศบดละเอียดและใบลูกซัดปล่อยให้เคี่ยวด้วยไฟอ่อน ๆ ประมาณ 10-15 นาที คนเป็นครั้งคราวจนข้นขึ้นและเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลปนแดงเข้ม

ใส่น้ำซอสมะเขือเทศที่เตรียมไว้ในขั้นตอนที่ 2 ลงไป คนประมาณ 5-10 นาที เติมน้ำ 1 ถ้วยและผสมให้เข้ากันดี เติมน้ำผึ้งลงในน้ำซอส ใส่ชิ้นไก่ที่สุกพอเหลืองพร้อมกับน้ำจากไก่ที่เก็บไว้ในขั้นตอนแรกลงในกระทะ แล้วปรุงต่อไปอีก 8-10 นาทีจนไก่สุกทั่ว และน้ำซอสข้นและร้อนระอุ

เติมครีมสดและคน 1-2 นาที

ตกแต่งด้วยผักชีสับ และเสิร์ฟพร้อมขนมปังอบใหม่ ๆ



















Lamie Wong

ลักซา (Laksa)

ส่วนประกอบ (สำหรับ 6 ที่)

กุ้ง 600 กรัม

ลูกชิ้นปลาทอดเส้นใหญ่ 2 ชิ้น (หรือแทนด้วยอาหารทะเลอื่น ๆ เช่น ปลาหมึก หอยแมลงภู่ เป็นต้น)

เต้าหู้ทอดให้เหลือง 6 แผ่น

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่หรือเส้นหมี่ หรือหมี่เหลืองเส้นหนา 500 กรัม

ไข่นกกระทาต้มสุก 18 ฟอง (หรือแทนด้วยไข่ไก่ 4 ฟอง)

ถั่วงอก 250 กรัม

กะทิ 1.5 ลิตร

เครื่องแกงลักซา

พริกแห้งขนาดเล็ก 15 เม็ด (สามารถลดลงเหลือ 5 เม็ด สำหรับรสเผ็ดน้อย) หั่นเป็นแว่น

พริกแดงขนาดใหญ่ 3 เม็ด หั่นเป็นแว่น

หอมแดง 25 ลูก (สับ)

ข่าขนาด 8 ซม. (สับ) หรือแทนด้วยขิงหรือขมิ้น

ขิงขนาด 4 ซม. (สับ)

กระเทียม 8 กลีบ (สับ)

ตะไคร้ 4 ต้น หั่นเป็นแว่น

ขมิ้นขนาด 4 ซม. (สับ) หรือผงขมิ้น 1 ช้อนชา

ถั่วเทียน 4 เม็ด บุบพอแตก (หรือแทนด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์ 15-20 เม็ด)

กะปิแบบแห้ง 3 ช้อนชา

กุ้งแห้ง 50 กรัม คั่วไฟอ่อน ๆ ในกระทะแห้งแล้วตำให้เป็นผง

ส่วนประกอบอื่น ๆ

น้ำมันพืช ¼ ถ้วย เกลือ 2 ช้อนชา

น้ำตาล 2 ช้อนชา

ใบมะกรูด 4 ใบ

ผักชีสดหนึ่งกำ (สับ)

ผักแพว 6 ช้อนโต๊ะ (ไม่ต้องใส่ถ้าหาซื้อไม่ได้)



สวัสดีค่ะ ฉันจะนำเสนออาหารที่โด่งดังชื่อว่า "ลักซา" จากสิงคโปร์ที่มีภูมิอากาศแบบเขตร้อน ซึ่งเป็นสวรรค์ของนักชิมอาหารที่ผู้คนต่างพากันเดินทางมาเพื่อค้นหาอาหารที่อร่อยที่สุด สิงคโปร์เป็นแหล่งรวมของวัฒนธรรมต่าง ๆ ทำ ให้มีอาหารหลากหลายสไตล์ที่มักจะมีรสชาติอร่อยเข้มข้น คุณอาจเคยได้ยินชื่ออาหารจานเด็ดของสิงคโปร์ เช่น ปูผัดพริก ข้าวมันไก่ สะเต๊ะ เป็นต้น ลักซาก็ได้รับความนิยมสูงมากในสิงคโปร์ อาหารจานนี้เป็นก๋วยเตี๋ยวในน้ำซุปเข้มข้นที่ทำจากกะทิ บางสูตรจะมีกลิ่นหอม ๆ จากกุ้ง และบางสูตรมีรสจัด (หรือปรับให้เผ็ดน้อยลง) แต่คุณจะรู้สึกพึงพอใจเป็นอย่างยิ่ง ในสิงคโปร์ เรา ใช้คำสแลงว่า "ชิอ๊อก" (Shiok)

Lamie Wong

ลักซา (Laksa)

วิธีทำ

สำหรับเครื่องแกง*ลักซา* - ปั่นพริก หอมแดง *ซ่า* ขิง กระเทียม ตะไคร้ ขมิ้น ถั่วเทียน และกะปิให้ละเอียดจนได้เป็นเครื่องแกงเนื้อเนียน

ใส่น้ำมันในกระทะขนาดใหญ่ตั้งไฟให้ร้อน ใส่เครื่องแกงลงผัดโดยใช้ไฟกลางจนมีกลิ่นหอมประมาณ 10 นาที

ใส่กุ้งแห้งแล้วผัดอีก 1 นาที เติมน้ำลงไปในเครื่องแกงเพื่อให้ได้ของเหลว 1.5 ลิตรสำหรับทำน้ำซอส*ลักซา*

เติมเกลือและพริกไทย ต้มให้เดือด หรี่ไฟลงแล้วเคี่ยวอีก 10 นาที

เติมกะทิ เต้าหู้ และใบมะกรูด

ใส่ผักแพว (หรือไม่ต้องใส่ก็ได้) ต้มให้เดือดแล้วเคี่ยวอีก 5 นาที

ใส่ส่วนประกอบที่เหลือลงไปในช่วง 10 นาทีสุดท้าย ลวกเส้นก๋วยเตี๋ยวแยกต่างหากตามคำแนะนำบนบรรจุภัณฑ์ สะเด็ดน้ำออกจากเส้น

เติมลูกชิ้นปลาหรืออาหารทะเล ถั่วงอก เส้นก๋วยเตี๋ยวที่ลวกแล้ว กุ้งดิบ และผักชี

ตอนนี้อาหารพร้อมเสิร์ฟแล้ว

เสิร์ฟแต่ละชามโดยใส่เส้นก๋วยเตี๋ยวและกุ้ง/อาหารทะเล แล้วราดด้วยน้ำซุป

ตกแต่งด้วยไข่ต้มหั่นเป็นแผ่น ๆ และผักชีสับหรือพริก









Linda Kennedy

แฮกกิส นีปส์ และแทตทีส์ (Haggis, Neeps and Tatties)

ส่วนประกอบ

แฮกกิส 1 ชิ้น (ของฉันส่งมาจากสก๊อตแลนด์เพื่อใช้ในครั้งนี้โดยเฉพาะ ขอบคุณค่ะแม่!)

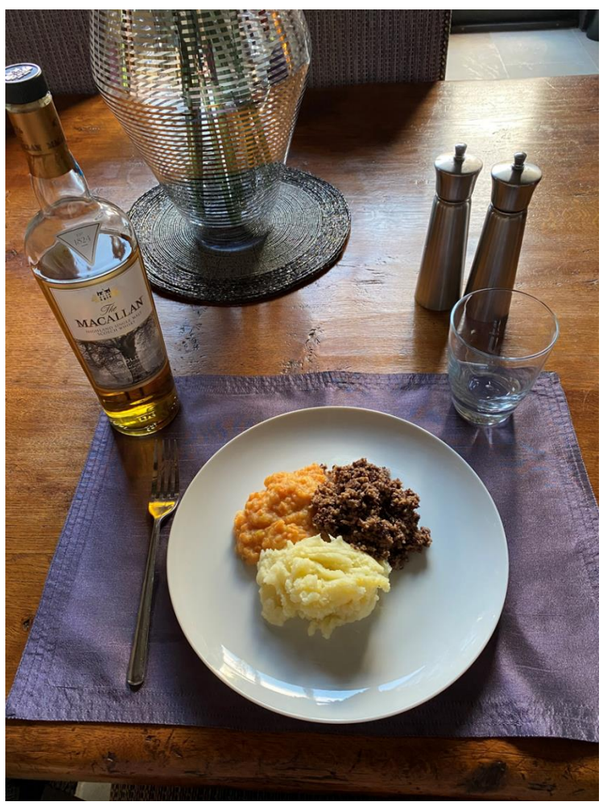
มันฝรั่งขนาดกลาง 4-6 หัว

เนย

ครีม

หัวผักกาด 1 หัว หรือหัวสวีด (Swede) ขนาดเล็ก 2 หัว วิสกี้ (หรือน้ำแซ็ง ตามชอบ)





แทตทีส์คือมันฝรั่งบด และนีบส์คือหัวผักกาดบด ซึ่งเป็นเครื่องเคียงของแฮกกิส บางครั้งจะราดด้วยซอสวิสกี้เข้มข้น (หรือไม่เราก็จะดื่มวิสกี้แทน!)

เรามักจะทานอาหารเมนูนี้กันในวันที่ 25 มกราคม เพื่อฉลองวันเกิดของ Rabbie Burns กวีชาวสก๊อตผู้โด่งดังของเรา ในการเลี้ยงอาหารค่ำ “เบิร์นส์ไนท์” (Burns Night) เราจะอ่านผลงานการประพันธ์ของเขา ขับร้องเพลงของเขา รวมถึงบทกวีชื่อ “Address to the Haggis” อันมีชื่อเสียง

กล่าวกันว่าแฮกกิสเป็นสัตว์ท้องถิ่นซึ่งเป็นพันธุ์หายากในบริเวณที่ราบสูงของสก๊อตแลนด์ มีผู้กล่าวอ้างว่าแฮกกิสเป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมที่มีลักษณะพิเศษหลายอย่าง ขาขวาและขาซ้ายของมันจะยาวไม่เท่ากัน ซึ่งช่วยให้มันวิ่งขึ้นและวิ่งลงจากหน้าผาสูงชันได้อย่างรวดเร็ว มันเป็นสัตว์ที่มีขนยาวปุกปุยและมีขนแผงคอ ซึ่งช่วยให้มันมีชีวิตรอดท่ามกลางสภาพอากาศที่รุนแรงในฤดูหนาวได้

วิธีทำ

ปอกและหั่นมันฝรั่ง
ต้มในหม้อน้ำเดือดประมาณ 25 นาที
ปอกและหั่นหัวสวีด
ต้มในหม้อน้ำเดือดประมาณ 30 นาที
ต้มแฮกกิสประมาณ 18-20 นาที โดยขึ้นอยู่กับขนาด
บดมันฝรั่ง เติมด้วยเนยก้อนเล็ก ๆ และครีมเล็กน้อยตามชอบ
บดหัวสวีด
ตักแฮกกิสขึ้นจากน้ำเดือดแล้วเจาะผิวให้เป็นรู
ปล่อยทิ้งไว้ให้เย็นสักหนึ่งนาทีก่อนเสิร์ฟเพราะแฮกกิสจะร้อนมาก

เสิร์ฟพร้อมมอลต์วิสกี้ของสก๊อตแลนด์



Louis Berghmans

ชิคงอูกราแตง (Chicons au Gratin)

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4-6 ที่)

ผักเอนไดว์ขนาดกลาง 4-6 หัว

เนย 30 กรัม

เกลือ พริกไทย

ชีสขูดเส้น 200 กรัม

แฮมปรุงสุก 4-6 แผ่น

น้ำตาลหนึ่งหยิบมือ

ซอสเบชาเมล 500 มล. (คุณสามารถใช้สูตรของคุณเอง หรือใช้สูตรที่ให้ไว้นี้ก็ได้)

สำหรับซอสเบชาเมล คุณจะต้องใช้:

เนย 100 กรัม

แป้งอเนกประสงค์ 50 กรัม

นมสด 1 ลิตร

เกลือ

ลูกจันทน์เทศ







เมนูอาหารที่นิยมกันมากในเบลเยียมและฝรั่งเศสตอนเหนือนี้คือแฮมกราแตงใส่ผักชิโครี่ หรือผักเอนไดว์ของเบลเยียม ส่วนประกอบหลักคือผักเอนไดว์ของเบลเยียม ซึ่งรู้จักกันอีกชื่อว่า "Witloof " ในภาษาเฟลมิช/ดัตช์

วิธีทำ

เริ่มจากการตัดแต่งส่วนรากของผักเอนไดว์ โดยปกติเราจะหั่นแบ่งเป็นสองซีกแล้วเฉือนเอาไส้กลางออก และใส่เนยเล็กน้อย โรยด้วยน้ำตาลนิดหน่อย แล้วนำไปตุ๋นในกระทะที่มีน้ำเล็กน้อย โดยใช้ไฟอ่อน ๆ

รอให้ผักเอนไดว์นิ่มลง คุณสามารถปล่อยให้คาราเมลไลซ์ต่อไปอีกสักพักถ้าคุณต้องการให้มีรสขมน้อยลง แล้วนำไปสะเด็ดน้ำส่วนเกินออกด้วยการวางในชามขนาดใหญ่โดยหันเอาส่วนรากขึ้นด้านบน

ระหว่างที่ตุ๋นผักเอนไดว์ ให้เตรียมซอสเบชาเมล:

ละลายเนยในหม้อก้นหนัก ใส่แป้งและหมั่นคนจนแป้งสุกและระอุเล็กน้อย แต่อย่าปล่อยให้เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล — ประมาณ 2 นาที เติมนมสดร้อน คนตลอดเวลาขณะที่ซอสข้นขึ้น ต้มจนเดือด เติมเกลือ พริกไทย และลูกจันทน์เทศตามชอบ หรี่ไฟลงและต้มต่อโดยคนต่อไปอีก 2-3 นาที ยกออกจากเตา หากต้องการทำให้ซอสนี้เย็นลงสำหรับใช้ภายหลัง ให้ใช้กระดาษไขปิดไว้ หรือเทนมชั้นบาง ๆ ไว้ด้านบนเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการจับตัวเป็นแผ่น

ใส่ชีสขูดเส้น ⅔ ส่วนลงไปในซอส

ก่อนจะปล่อยทิ้งไว้ให้เย็น

เมื่อผักเอนไดว์ที่ตุ๋นไว้สะเด็ดน้ำส่วนเกินออกหมดแล้ว นำแฮมมาห่อและวางเรียงในถาดอบอาหาร เทซอสราดลงไปและโรยด้านบนด้วยชีสขูดเส้นที่เหลืออยู่ เหมือนกับที่ลูกสาวของฉันทำด้วยความกระตือรือร้น

นำเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียส (400 องศาฟาเรนไฮต์) นาน 30 นาที พร้อมเสิร์ฟ ขอให้ระวังเพราะอาหารจานนี้จะร้อนมากและควรรอให้เย็นลงเล็กน้อย

คุณสามารถเสิร์ฟกับมันฝรั่ง และเมนูนี้จะเข้ากันได้ดีมากเมื่อทานพร้อมกับเบียร์แทรปปิสต์ของเบลเยียมอย่างเช่น Orval

Grigory Lutsak

ชาห์ปลอฟ (Shakh-Plov)

ส่วนประกอบ

ข้าว 1 กก.
เนื้อแกะ 0.5-0.8 กก.
เนย 300 กรัม
ลาวาช (แฟลตเบรด) แผ่นบาง หรือขนมปังโรลข้าวสาลีแบบบาง
แครอท 1 หัว
แอปริคอทแห้ง 100 กรัม
ลูกเกด 100 กรัม
เครื่องเทศ: ยี่หร่า พริกไทยดำ หญ้าฝรั่น



ปลอฟ (ปิลาฟ) มีหลากหลายประเภทมาก แต่นี่คือชาห์ปลอฟสูตรพิเศษจากอาเซอร์ไบจานสำหรับเทศกาลเฉลิมฉลอง











วิธีทำ

ใส่เนยในกระทะร้อนจนละลาย

ล้างข้าวให้สะอาด แล้วนำไปต้มในน้ำผสมเกลือจนครึ่งสุกครึ่งดิบ ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

ใส่หญ้าฝรั่นหนึ่งหยิบมือลงในแก้วที่ใส่น้ำเดือด

ผัดแครอทในเนยแล้ววางพักไว้ก่อน

ผัดเนื้อแกะจนผิวด้านนอกสุก เติมเกลือ โรยด้วยยี่หร่าป่นและพริกไทยดำ จากนั้นเติมแครอทที่ผัดไว้ ลูกเกด และแอปริคอทแห้งลงไปในเนื้อ

ผัดทุกอย่างรวมกันนาน 2 นาทีและวางพักไว้

ตอนนี้ทุกอย่างพร้อมแล้วสำหรับการประกอบ*ปลอฟ*

เตรียมหม้อเหล็กหล่อหรือกระทะเซรามิกขนาดใหญ่ (ความจุประมาณ 5-6 ลิตร) และใช้เนยละลายทาเคลือบผิวด้านใน

หั่น*ลาวาช*แผ่นบางให้เป็นแถบที่กว้างประมาณ 20 ซม. และทาเนยละลายทั้งสองด้านด้วยเช่นกัน นำแถบ*ลาวาช*มาวางรองด้านในของหม้อโดยให้ส่วนปลายห้อยออกมานอกขอบหม้อ

ค่อย ๆ เทครึ่งหนึ่งของข้าวที่ต้มไว้ลงไป พยายามทำให้เป็นหลุมตรงกลางสำหรับใส่เนื้อที่ผัดแล้วพร้อมกับลูกเกดและแอปริคอทแห้ง

จากนั้นใส่ข้าวที่เหลือ ราดด้วยน้ำละลายหญ้าฝรั่นและเทเนยละลายร้อน ๆ ลงไปด้วย (3-4 ช้อนโต๊ะ)

ค่อย ๆ พับส่วนปลายของ*ลาวาช* เพื่อให้ปิดคลุมข้าวแล้วเติมเนยละลายเพิ่ม

ปิดฝาหม้อ และนำไปเข้าเตาอบที่อุ่นไว้ที่อุณหภูมิ 170 องศาเซลเซียสเป็นเวลา 1½ ชั่วโมง

ยกหม้อออกจากเตาอบ เตรียมจานหรือถาดขนาดใหญ่ วางบนหม้อแล้วพลิกด้านเพื่อให้*ปลอฟ*คว่ำออกมาอยู่บนจาน

ตอนนี้*ปลอฟ*จะร้อนมาก คุณจะต้องรอ 10 นาทีเพื่อให้เนยที่อยู่ข้างในไหลลงไปชุ่มบนข้าว หลังจากนั้นคุณสามารถหั่นแบ่งขนมปังกรอบให้เป็นชิ้น ๆ และกระจายออกเหมือนกับกลีบดอกไม้

Maik Baumblueth

มันฝรั่งถาดสไตล์นอร์ดิก

ส่วนประกอบ

เครมเฟร็ช (Crème Fraîche) 250 กรัม
ซาวครีม 250 กรัม
น้ำซุปเนื้อแบบเข้มข้นมาก 400 มล.
มันฝรั่งขนาดเล็ก 1 กก.
เนยละลาย 50 กรัม
แฮม 100 กรัม หั่นเป็นลูกเต๋า
ขนมปังปิ้ง 5-6 แผ่น หั่นเป็นลูกเต๋า
โรสแมรี่สดสับละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

ล้างมันฝรั่งให้สะอาด (ไม่ต้องปอกเปลือกก็ได้ ถ้าคุณต้องการ) ใช้มีดกรีดหลาย ๆ ครั้งแต่อย่าให้ขาด มันฝรั่งควรยังคงเชื่อมติดอยู่กับส่วนล่าง ระยะห่างระหว่างรอยกรีดควรจะเท่ากับแต่ละช่องแบ่งของเครื่องหั่นไข่

ผสมซาวครีมและเครมเฟร็ชกับน้ำซุป แล้วเทส่วนผสมนี้ลงในถาดอบอาหารขนาดใหญ่

วางมันฝรั่งเรียงลงในถาดโดยหันด้านที่กรีดขึ้น และอย่าวางซ้อนกัน มันฝรั่งควรจะอยู่ในระดับครึ่งหนึ่งของซอส อบที่อุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียสประมาณ 45-60 นาทีจนมันฝรั่งสุกและนิ่ม

ในระหว่างนั้น ละลายเนย ใส่แฮมและโรสแมรี่ แล้วใส่ขนมปังปิ้งที่หั่นเป็นลูกเต๋าลงไปผสม เกลี่ยส่วนผสมนี้ให้กระจายไปทั่วมันฝรั่ง แล้วอบต่อจนขนมปังเป็นสีเหลืองสวยและมันฝรั่งสุก

คุณสามารถเพิ่มชีสได้ถ้าคุณชอบ แต่ต้องระวังอย่าปล่อยทิ้งไว้ในเตาอบนานเกินไป

อาหารจานนี้ตามปกติจะเสิร์ฟเป็นเครื่องเคียง คุณสามารถเพิ่มแซลมอนหรือเนื้อสัตว์ หรือเสิร์ฟกับอาหารย่างบาร์บีคิวก็ได้แล้วแต่คุณ โดยส่วนตัวแล้ว ผมชอบทานเป็นอาหารจานหลักเพราะใช้เวลาเตรียมเพียง 30 นาที ซึ่งทำให้คุณมีเวลาออกไปเดินเล่นนอกบ้านได้เกือบหนึ่งชั่วโมง

อย่าลืมเชิญผมไปควบคุมคุณภาพด้วยนะครับ :-)





Marcio Goncalves

ทอดมันปลาค็อดเค็ม

ส่วนประกอบ

เนื้อปลาค็อดเค็มฉีก 400 กรัม
หอมใหญ่สับละเอียด 1 หัว
ผักชีฝรั่งสับ 2 ช้อนโต๊ะ
แป้งอเนกประสงค์ 3 ถ้วย
ไข่ 4 ฟอง
ผงกระเทียม 2 ช้อนชา
พริกไทยสี่ชนิดรวมกัน 2 ช้อนชา
น้ำมันพืช 500 มล.



ทอดมันปลาค็อดเค็มเป็นอาหารสุดคลาสสิกของโปรตุเกส และเหมาะอย่างยิ่งสำหรับอาหารเรียกน้ำย่อยหรืออาหารจานหลัก สำหรับเครื่องเคียง
ผมแนะนำ ให้ทานกับสลัดถั่วดำ หรือข้าวริซอตโต้มะเขือเทศของโปรตุเกส
ใช้เวลาประมาณ 60 นาที - สำหรับ 4 ที่ (20 ชิ้น)

วิธีทำ

นำปลาค็อดเค็มไปแช่น้ำประมาณ 6 ชั่วโมง เปลี่ยนน้ำทุก ๆ 2 ชั่วโมง

ฉีกเนื้อปลาค็อดเค็มให้เป็นฝอย

ใส่ปลาค็อดเค็ม หอมใหญ่สับละเอียด และผักชีฝรั่งสับลงในชาม แล้วผสมให้เข้ากัน

ใส่ไข่และแป้ง แล้วคนจนกว่าคุณจะได้แป้งเหนียวที่เป็นเนื้อเดียวกันโดยไม่มีแป้งจับตัวเป็นก้อน

จากนั้นปรุงรสด้วยกระเทียมและพริกไทย แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากันดี

ใส่น้ำมันลงในกระทะทอดแล้วตั้งไฟให้ร้อนจนเริ่มเป็นฟอง จากนั้นหรี่เป็นไฟกลาง

หยอดแป้งที่ละหนึ่งช้อนโต๊ะลงทอดในน้ำมันอย่างระมัดระวัง ทอด 8-10 นาทีจนเหลืองสวย

ใช้ไม้ลองจิ้มเพื่อตรวจสอบว่าทอดมันปลาสุกทั่วทั้งชิ้น แต่ไม่แห้ง



Merve Yilmazer

เนื้อแกะหั่นเต๋าทอดบนจานเหล็กร้อน (Saç Kavurma)

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4-5 ที่)

เนย 3 ช้อนโต๊ะ

เนื้อ 1 กก. หั่นเป็นลูกเต๋า (เนื้อแกะ หรือเนื้อลูกวัวที่ติดมันปานกลาง)

หอมใหญ่ (หั่นเป็นลูกเต๋า) 4 ลูก / แนะนำให้ใช้หอมแดง

พริก 5 เม็ด (สับ)

มะเขือเทศ 4 ลูก (ลอกเปลือกและหั่นเป็นลูกเต๋า)

กระเทียม 4 กลีบ

เกลือ 1 ช้อนชา

พริกไทยดำ 1 ช้อนชา

เกล็ดพริกป่น 1 ช้อนชา

ไธม์ 1 ช้อนชา









วิธีทำ

ละลายเนยในกระทะจานร้อน

ใส่หอมใหญ่และผัดจนเหลือง

ใส่เนื้อลงบนจานร้อน ปิดฝาและทอดต่อโดยใช้ไฟกลางจนมีน้ำออกมาจากเนื้อ

เติมพริกไทย มะเขือเทศ กระเทียม และเครื่องเทศ แล้วทอดต่อด้วยไฟอ่อน ๆ จนมะเขือเทศสุก

Miguel Angel Tari

ปาเอย่าของวาเลนเซีย

ส่วนประกอบ (สำหรับ 6 ที่)

น้ำมันมะกอก (ที่รสชาติไม่เข้มข้นเกินไป) 20 กรัม
สะโพกไก่ขนาดใหญ่ 2 ชิ้น สับเป็นชิ้นเล็ก ๆ
ปีกไก่ 3 ชิ้น และสะโพกไก่ขนาดเล็ก 3 ชิ้น
กระต่ายครึ่งตัว
ตับไก่ 3 ชิ้น
ถั่วฝักยาวชนิดแบน 200 กรัม
ถั่วลิมา (Garrofon) 200 กรัม
น้ำ 1.5 ลิตร
ถั่วลิสงขาว 150 กรัม
มะเขือเทศสับแบบกระป๋อง 390 กรัม
หญ้าฝรั่น หรือสีผสมอาหาร
เกลือ (ตามชอบ)
ข้าว *บอมบา* ของวาเลนเซีย หรือข้าวเมล็ดสั้น 1 กก.
อาร์ทิโชก 2 หัว
โรสแมรี่อ่อน ๆ 5 ก้าน
เลมอน 1 ลูก

วิธีทำ

หั่นอาร์ทิโชกแบ่งเป็นซีก ๆ จากตรงกลาง แล้วนำไปแช่น้ำไว้ใส่เลมอนที่หั่นเป็น 4 ซีก ก่อนเริ่มปรุง 10 นาที

ใส่เกลือโรยกระทะปาเอย่าให้ทั่ว

เติมน้ำมันที่ตรงกลางกระทะปาเอย่า ตรวจดูว่าน้ำมันกระจายอย่างทั่วถึงที่กลางกระทะ ปรับตำแหน่งของกระทะเพื่อให้น้ำมันมีระดับเสมอกันและกระทะมีความสมดุล ปรับตามความจำเป็น

ตั้งไฟให้กระทะร้อนโดยเน้นที่ส่วนตรงกลางและเร่งไฟให้แรงพอ

ใส่ไก่และกระต่ายลงผัด ตรวจดูให้แน่ใจว่าเนื้อสุกดี หมั่นคนเพื่อให้เนื้อเป็นสีน้ำตาลทั่วกัน พลิก หมุน และกลับด้านชิ้นส่วนไก่และกระต่าย

เมื่อเนื้อสุกเป็นสีน้ำตาลดีแล้ว ให้เกลี่ยไปรอบ ๆ กระทะปาเอย่าจนถึงขอบกระทะ

จากนั้นเติมมะเขือเทศที่กลางกระทะแล้วกระจายให้ทั่วและผัดจนสุกดี

ใส่ตับไก่ 3 ชิ้นและผัดจนสุกดี

เมื่อสุกดีแล้ว เติมปาปริก้า 2 ช้อนโต๊ะโดยใช้ช้อนเล็ก ๆ

ตักตับออกมาก่อนเพื่อป้องกันไม่ให้ไหม้และวางพักไว้

ใส่ผักต่าง ๆ สำหรับปาเอย่า รวมถึงอาร์ทิโชกที่กลางกระทะรอจนกว่าจะร้อน ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

ต่อไปเติมน้ำลงไปในส่วนผสมทั้งหมดบนกระทะปาเอย่า ใส่น้ำในปริมาณจนถึงหมุดยึดด้ามจับกระทะ

ตอนนี้เร่งไฟในส่วนขอบกระทะ หรือเกลี่ยฟืนเพื่อให้ครอบคลุมทั่วบริเวณก้นกระทะ ในขั้นตอนนี้ เราไม่ต้องการใช้ไฟที่แรงมาก แต่ทุกอย่างต้องยังเดือดอยู่

ใส่น้ำซุปลงไปผสมกับส่วนประกอบต่าง ๆ และเกลี่ยให้ทั่วกระทะปาเอย่า

ใส่โรสแมรี่อ่อน ๆ 5 ก้านโดยกระจายให้ทั่วกระทะปาเอย่า

ใส่หญ้าฝรั่นหรือสีผสมอาหารเพื่อเติมสีสันให้น้ำซุป (สองช้อนโต๊ะไม่พูน)

หรี่ไฟรอบ ๆ ส่วนขอบกระทะ

รอ 30 นาทีเพื่อให้น้ำซุปเดือดจนได้ที่ และซึมซับรสชาติ หยิบก้านโรสแมรี่ออก

ใช้ช้อนลองตักน้ำซุปมาชิมดู เติมเกลือ (ตามชอบ) ถ้าจำเป็น

ตอนนี้ใส่ข้าวลงไป ใช้ทัพพีเกลี่ยข้าวให้ทั่วกระทะปาเอย่า กะปริมาณหนึ่งทัพพีต่อคน คุณสามารถใช้ตะหลิวเพื่อกระจายข้าวให้ทั่วกันดี

ปล่อยให้ข้าวสุกโดยไม่ต้องคนและค่อย ๆ หรี่ไฟลง

เมื่อน้ำซุประเหยไปหมดแล้ว ปิดไฟ

ตอนนี้รออีกประมาณ 10 นาที และปาเอย่าก็จะพร้อมทาน



Miguel Angel Tari

ปาเอย่าของวาเลนเซีย





















































Monique Nicolaides

สปานาโคพิต้า (Spanakopita)

ส่วนประกอบ

น้ำมันมะกอก 60 มล.
หอมใหญ่ 1 หัว – สับละเอียด
ต้นหอม 1 กำ / หอมแดง สับละเอียด
กระเทียมบด 2 กลีบ
ผักโขมอ่อน 1.2 กก.
ผักชีลาวสับ 2 ช้อนโต๊ะ
เฟต้าชีส 250 กรัม
ริคอตต้าชีสชนิดไขมันเต็ม 150 กรัม
พาร์เมซานชีส หรือเคฟาโลตีรีชีส (ขูดเส้น) 3 ช้อนโต๊ะ
ไข่ 4 ฟอง – ตีให้พอเข้ากัน
ลูกจันทน์เทศขูดครึ่งช้อนชา
แผ่นแป้งฟิโล 12 แผ่น
เนยชนิดเค็มละลาย 120 กรัม

นี่คือพายผักโขม ชีส (เฟต้า) และสมุนไพรสูตรดั้งเดิม – ซึ่งอบในแผ่นแป้งฟิโลที่บางและกรอบ





วิธีทำ

อุ่นน้ำมันให้ร้อน ใส่หอมใหญ่และกระเทียม ผัดจนนิ่ม แล้วเติมผักโขมและผักชีลาวครึ่งหนึ่ง ผัดโดยใช้ไฟอ่อน ๆ 1-2 นาที – คนไปจนกว่าผักโขมสลด ตักขึ้นสะเด็ดน้ำมันและรอให้เย็น จากนั้นใส่ชีส ไข่ ลูกจันทน์เทศลงไปผสม และปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย

อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส

ใช้แปรงทาเนยบนถาดอบอาหารขนาดใหญ่ (2.5 ลิตร) วางแผ่นแป้งฟิโลที่ด้านล่างและด้านข้างของถาด แล้วแปรงด้วยเนยละลาย ทำซ้ำขั้นตอนนี้ด้วยแผ่นแป้งฟิโลอีก 5 แผ่น เกลี่ยส่วนผสมชีสและผักโขมให้ทั่วทั้งแผ่นแป้ง คลุมด้านบนด้วยแผ่นแป้งฟิโลที่เหลือ โดยแปรงแป้งแต่ละแผ่นด้วยเนยละลาย ตัดแป้งส่วนเกินออกและเก็บขอบทุกด้านเข้าไปที่ด้านข้างของถาด แปรงด้านบนด้วยเนย และกรีดแป้งด้านบนให้เป็นลายเพชร

นำเข้าเตาอบนาน 45 นาที หรือจนเป็นสีเหลืองทอง

– ตามภาพ อุ่นเนยที่เหลือและใส่ลงในผักชีลาวส่วนที่เหลือ พักพายไว้ 10 นาที แล้วราดด้วยส่วนผสมผักชีลาวก่อนเสิร์ฟ



Oleg Babeev

มะกันคา (Machanka) สไตล์รัสเซีย

ส่วนประกอบ

ไส้กรอกเส้นเล็ก 500 กรัม
ซี่โครง 300 กรัม
น้ำ 2 ลิตร
เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อวัวส่วนติดอก (Brisket) 300 กรัม
หอมใหญ่ 2 หัว



วิธีทำ

ต้มไส้กรอกและซี่โครงจนสุก

คนแป้งอเนกประสงค์ 6 ช้อนโต๊ะในน้ำเย็น 300 มล. แล้วค่อย ๆ เทลงในน้ำซุป ต้มให้เดือดเพื่อให้น้ำซุปข้นขึ้น แล้วปิดไฟ

ตั้งกระทะผัดเนื้อวัวส่วนติดอก หอมใหญ่ ใส่เกลือและพริกไทย เติมส่วนประกอบที่ผัดเสร็จลงในน้ำซุป เสิร์ฟพร้อมแพนเค้กแบบใดก็ได้!

ขอให้ทานให้อร่อย!





Paloma Gutierrez

โพตอัสตูเรียโน (Pote Asturiano)

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 ที่)

สำหรับสตูว์

น้ำปริมาณมาก

กะหล่ำปลีเขียว *(berza)* 2 กำ

มันฝรั่ง 1 กก.

ถั่วฟาวาอัสตูเรีย (PGI)* 125 กรัม

คอมปานโย อัสตูเรียโน *(compango asturiano)* 1 ชุด: โชริโซ แบล็กพุดดิ้ง และเบคอน

สำหรับผัด

2 น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ

ปาปริก้ารสหวาน 1 ช้อนชา



โพตอัสตูเรียโน เป็นหนึ่งในเมนูที่โด่งดังที่สุดของอาหารอัสตูเรีย และเมื่อใส่ฟาบาดา (สตูว์ถั่ว) ลงไปด้วย จะได้รับความนิยมสูงสุดในตำรับอาหารแบบดั้งเดิมของภูมิภาค

ส่วนประกอบหลักของสูตรอาหารนี้คือกะหล่ำปลีและเนื้อหมู ซึ่งโดยทั่วไปแล้วจะใส่ถั่วฟาวาอัสตูเรียด้วย บางครั้งจะใส่ในปริมาณเพียงเล็กน้อย (ซึ่งมักเหลือจากฟาบาดาที่ปรุงไว้เมื่อสองวันก่อนหน้า) แต่บางครั้งก็จะใส่ในปริมาณมาก

ตำราอาหารมีต้นกำเนิดย้อนไปถึงยุคกลาง ซึ่งเป็นการปรุงโดยเคี่ยวผัก ถั่ว โชริโซและแบล็กพุดดิ้งอัสตูเรีย (เรียกว่า 'คอมปานโย') ด้วยไฟอ่อน ๆ อาหารจานนี้จะทำให้คุณอิ่มเอมในขณะทานร้อน ๆ ด้วยรสชาติที่โดดเด่น เหมาะสำหรับทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นในวันที่ฝนตกและหนาวเย็น คุณจะพบอาหารจานนี้ในห้องครัวทั่วทั้งภูมิภาคอัสตูเรียตั้งแต่เริ่มฤดูใบไม้ร่วงไปจนถึงต้นฤดูใบไม้ผลิ ซึ่งเป็นความลับที่คนนอกเขตเนกรอน (ชายแดนอัสตูเรียติดกับที่ราบสูงของสเปน) รู้เพียงไม่กี่คน

วิธีทำ

ต้ม*คอมปานโย*อัสตูเรีย พร้อมกับถั่วฟาวาอัสตูเรีย (PGI*) ที่คุณแช่น้ำ (ค้างคืน) ไว้อย่างน้อย 12 ชั่วโมงในหม้อขนาดใหญ่

ในระหว่างนี้ลวกกะหล่ำปลี ตามประเพณีดั้งเดิม เมื่อลวกเสร็จแล้ว ให้ใช้มือจับกะหล่ำปลีตรงส่วนก้านแล้วดึงใบเขียวออกจากก้าน ใช้มีดสับพอหยาบ ๆ

เมื่อ*คอมปานโย*สุกแล้ว (หลังจากประมาณหนึ่งชั่วโมง) ตักขึ้นโดยเอาแบล็กพุดดิ้งออกก่อน ตามด้วยโชริโซ่ และเบคอนเป็นอย่างสุดท้าย

จากนั้นใส่กะหล่ำปลี และสุดท้ายใส่มันฝรั่งที่หั่นไว้เป็นชิ้น ๆ ด้วย ควรใส่ทั้งกะหล่ำปลีและมันฝรั่งโดยคำนวณตามเวลาที่เหลือในการต้มถั่วฟาวาจนสุกกำลังดี โดยรวมแล้ว การทำสตูว์อัสตูเรียที่ใช้วิธีแบบดั้งเดิมนี้จะใช้เวลาประมาณสองชั่วโมงครึ่ง

ขั้นตอนสุดท้าย เติมปาปริก้ารสหวานผัดลงไป

คุณสามารถทานได้ทันที แต่จะอร่อยยิ่งขึ้นถ้าทานในวันถัดไป ตามคำแนะนำของคุณยาย

*PGI (Protected Geographical Indication): สิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ที่ได้รับการคุ้มครอง

(ถั่วฟาวาของแท้จากอัสตูเรีย)



Ravi Kalkunte

แกงถั่วแขกและโรตี

ส่วนประกอบ

ถั่วแขก (French beans) 225-250 กรัม

น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ

เมล็ดมัสตาร์ด *(rai)* ¾ ช้อนชา

ถั่วเลนทิลดำผ่าซีก *(urad dal)* ¾ ช้อนชา

2 พริกแดงแห้ง *(sookhi lal mirch)* - แบบทั้งเม็ดหรือแบบหั่น แกะเมล็ดออก

ผงขมิ้น *(haldi)* ¼ ช้อนชา

มหาหิงคุ์ *(hing)* 1 หยิบมือ

ใบกะหรี่ *(kadi patta*) 1 ก้าน

มะพร้าวขูด 2-3 ช้อนโต๊ะ

น้ำ ½ ถ้วย เกลือตามชอบ

ส่วนประกอบสำหรับโรตี 8 แผ่น

แป้งโฮลวีท 3 ถ้วย

น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ

เกลือโคเชอร์ 1 ช้อนชา

น้ำ 1¼ ถ้วย และเพิ่มอีก 2-3 ช้อนโต๊ะ ถ้าจำเป็น





วิธีทำ

ล้างถั่วแขกในน้ำสองสามครั้ง สะเด็ดน้ำ

ดึงเส้นด้านข้างถั่วออก แล้วหั่นเฉียง ๆ หรือหั่นเป็นท่อน ๆ ละ ¼ นิ้ว

ใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใส่เมล็ดมัสตาร์ดและถั่วเลนทิลดำ

ผัดเมล็ดมัสตาร์ดและถั่วเลนทิลดำโดยใช้ไฟอ่อน ๆ ผัดจนกว่ามัสตาร์ดจะส่งเสียงเปาะแปะ และถั่วเลนทิลดำเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลแดง ระวังอย่าให้ถั่วไหม้

ใส่พริกแห้งแดง ใบกะหรี่ ผงขมิ้น และมหาหิงคุ์ คนให้เข้ากันดี

ตอนนี้ใส่ถั่วแขกที่หั่นแล้วลงไป

ผัดหนึ่งนาที แล้วเติมน้ำ ½ ถ้วยพร้อมกับเกลือ

ปิดฝาและต้มจนถั่วแขกนุ่มและสุก

โรตี

ผสมแป้ง 3 ถ้วย เกลือ และน้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะในชามขนาดใหญ่ ค่อย ๆ เติมน้ำทีละน้อย แล้วผสมด้วยมือของคุณจนได้แป้งโดนุ่ม เติมน้ำประมาณ 1¼ ถ้วย
หมายเหตุ: คุณอาจจำเป็นต้องใช้น้ำมากกว่าหรือน้อยกว่านี้โดยขึ้นอยู่กับยี่ห้อของแป้ง ดังนั้นควรค่อย ๆ เติมน้ำทีละน้อย

ใส่น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะในแป้งโด แล้วนวดอีกครั้งจนแป้งโดมีเนื้อเนียน พักแป้งไว้ประมาณ 10-20 นาที โดยใช้แผ่นพลาสติกห่ออาหารปิดไว้ หรือใส่ในภาชนะที่ปิดผนึกได้สนิท

แบ่งแป้งโดออกเป็น 10-12 ชิ้น แล้วใช้ฝ่ามือของคุณคลึงแป้งแต่ละชิ้นให้เป็นลูกกลม ๆ

นำแป้งโดหนึ่งลูกมาวางและโรยด้วยแป้งแห้ง ใช้ไม้รีดแป้งรีดแป้งโดให้เป็นรูปวงกลมขนาด 4 นิ้ว จุ่มด้านหนึ่งของแผ่นวงกลมนี้ลงในแป้ง เหยาะน้ำมันสองสามหยดลงบนพื้นผิวที่โรยแป้งไว้ ใช้นิ้วแผ่แป้งให้กระจายออกทั่ว ๆ กัน รีดแป้งต่อไปเพื่อให้เป็นรูปวงกลมขนาด 6-8 นิ้ว

อุ่นกระทะก้นแบนโดยใช้ไฟกลางค่อนไฟแรง เมื่อกระทะร้อน ค่อย ๆ วางแผ่นโรตีที่รีดไว้ลงไปบนพื้นผิวและย่างนานประมาณ 1 นาที

พลิกแผ่นโรตีกลับด้านโดยใช้ตะหลิวแบน แล้วทาด้านบนด้วยกี (Ghee) ¼ ช้อนชา ใช้ด้านหลังของช้อนเกลี่ยให้ทั่วพื้นผิว ย่างด้านที่สองจนเหลืองสวย (ประมาณ 2 นาที)

Rebecca Lalatag

ไก่อโดโบ้ (Adobo)

ส่วนประกอบ

ไก่หั่นเป็นชิ้น ๆ 1 กก.
กระเทียม 6 กลีบ (สับ)
หอมใหญ่ 1 หัว (สับ)
ใบกระวาน 3 ใบ
พริกไทยเม็ด 1 ช้อนชา
ซีอิ๊วดำ ¼ ถ้วย
น้ำส้มสายชูขาว ¼ ถ้วย
น้ำ ¼ ถ้วย น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันปรุงอาหาร 3 ช้อนโต๊ะ

ทางเลือก: ใส่พริกเล็กน้อย หรือใช้เนื้อหมูแทนก็ได้



วิธีทำ

ผสมไก่ ซีอิ๊ว และกระเทียมในชามขนาดใหญ่ คลุกเคล้าให้เข้ากันดี หมักไก่ไว้อย่างน้อย 1 ชั่วโมง หมายเหตุ: ยิ่งหมักนาน ก็จะยิ่งอร่อย

นำหม้อขึ้นตั้งไฟให้ร้อน ใส่น้ำมันปรุงอาหาร

เมื่อน้ำมันร้อนได้ที่แล้ว ทอดไก่ที่หมักไว้ด้านละ 2 นาที

เทน้ำหมักที่เหลือลงไปรวมทั้งกระเทียม เติมน้ำ ต้มให้เดือด

ใส่ใบกระวานแห้งและพริกไทยเม็ด ปล่อยให้เคี่ยวประมาณ 30 นาที หรือจนไก่นุ่ม

ใส่น้ำส้มสายชู คนและต้มอีก 10 นาที ใส่น้ำตาลและปรุงรสตามชอบ

เมื่อไก่นุ่มและซอสงวดลงแล้ว ปิดไฟและเสิร์ฟพร้อมกับข้าวสวย ขอให้แบ่งกันทานให้อร่อย!





Riccardo Bianchi

ข้าวริซอตโต้ อัล ตัสตาซาเล่ (Risotto al Tastasale)

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 ที่)

ข้าวเวียอโลเน่ นาโน (เมล็ดขนาดกลาง) 320 กรัม (ตามสูตรดั้งเดิม)

ซาลามี่บดละเอียด หรือ*ตัสตาซาเล่* (หมูบดปรุงรส) 250 กรัม

น้ำสต็อกผัก 1 ลิตร ไวน์ขาว ½ แก้ว

เนยตามต้องการ กราน่าชีสขูดเส้นตามต้องการ (ตามสูตรดั้งเดิม)

โรสแมรี่ 1 ก้าน

กระเทียม 1 กลีบ หอมแดง

อบเชยหรือลูกจันทน์เทศ 1 ช้อนชา (ตามชอบ)

กานพลู 4 ดอก

เกลือและพริกไทย



ข้าวริซอตโต้ อัล ตัสตาซาเล่ เป็นสูตรอาหารเก่าแก่ของเวโรนาซึ่งทำโดยใช้ซาลามีสดที่บดละเอียด

วิธีทำ

การเตรียม*ตัสตาซาเล่*

ใส่อบเชย (หรือลูกจันทน์เทศ) กานพลูป่น และกระเทียมบดลงในซาลามี่บดละเอียด แล้วคลุกเคล้าทุกอย่างให้เข้ากันดี

ตั้งกระทะใส่เนยและแต่งกลิ่นด้วยโรสแมรี่ แล้วใส่ซาลามี่บดละเอียดลงไป ผัดให้เนื้อแตกเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วใส่ไวน์ขาวครึ่งแก้วและผัดจนแอลกอฮอล์ระเหย จากนั้นให้ปิดไฟ ตักกระเทียมและโรสแมรี่ออกแล้วเสิร์ฟร้อน ๆ

การหุงข้าวริซอตโต้

ใส่น้ำสต็อกในหม้อแล้วต้มให้เดือด

ล้างและซอยหอมแดงแล้วนำไปทอดด้วยเนย (หรือน้ำมันมะกอก) เล็กน้อยลงในกระทะ

เมื่อหอมแดงเปลี่ยนสี เติมข้าวและรอให้ข้าวนิ่มลงสักสองสามนาที (ระวังอย่าให้หอมแดงไหม้ คุณอาจต้องตักออกจากกระทะหลังจากหอมแดงเหลืองได้ที่แล้ว รอจนข้าวนิ่มลงแล้วค่อยใส่กลับลงไปในกระทะ)

เริ่มต้มข้าวโดยการเติมน้ำสต็อกร้อน ๆ หนึ่งกระบวย แล้วเติมอีกครั้งละหนึ่งกระบวยหลังจากน้ำสต็อกที่เติมไว้ค่อย ๆ ถูกดูดไป หมั่นคนอย่างระมัดระวัง

ประมาณสองสามนาทีก่อนข้าวสุก เติมเนื้อสัตว์ ปรุงรสด้วยเกลือถ้าจำเป็น เมื่อข้าวสุกกำลังดีแบบอัลเดนเต้ (al dente) แล้ว (ใช้เวลาต้มทั้งหมดประมาณ 17-18 นาที โดยขึ้นอยู่กับชนิดของข้าว) ปิดไฟ ใส่ชีสขูดเส้นลงไปแล้วปิดฝาหม้อไว้สองสามนาทีก่อนเสิร์ฟ ตักใส่ในจาน โรยด้วยผงอบเชยตามชอบ

การหุงข้าว “*อัลลา ปิโลตา*” *(alla pilota)*:

ต้มน้ำสต็อก 800 มล. ในหม้อขนาดใหญ่

เทข้าวลงไปและรอให้น้ำสต็อกเดือดอีกครั้ง คนข้าวอย่างเบามือ ปิดฝาไว้แล้วปล่อยให้ต้มโดยใช้ไฟอ่อน ๆ เติมน้ำสต็อกอุ่นเพิ่มอีกทีละน้อยถ้าคุณเห็นว่าน้ำสต็อกถูกดูดไปจนหมดแล้ว

หลังจากหุงข้าวได้ประมาณ 13 นาที ใส่เนื้อสัตว์ลงไปแล้วปิดฝา ปิดไฟและใช้ผ้าเช็ดจานคลุมฝาหม้อไว้เพื่อป้องกันไม่ให้ไอน้ำระเหยออก ปล่อยทิ้งไว้อย่างนี้ 4 นาที เปิดฝาหม้อ เติมชีสขูดเส้นและคนอย่างเบามือ พร้อมเสิร์ฟ โรยด้วยผงอบเชยตามชอบ

Rosa Pereira

เนื้อแกะสไตล์มอนเซา

(Cordeiro à Moda de Monção)

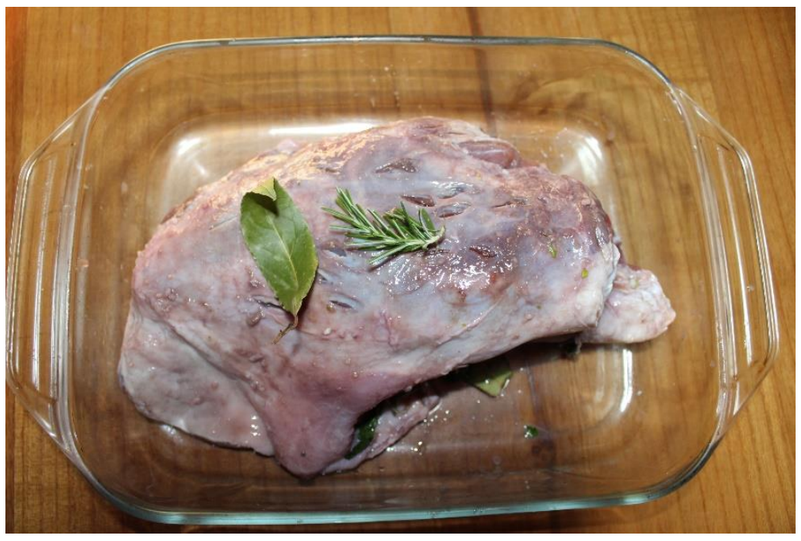
ส่วนประกอบ (เวลาปรุง 60 นาที)

เนื้อแกะ 600 กรัม
ข้าว 200 กรัม
น้ำซุปเนื้อ 200 กรัม
ใบกระวาน 1 ใบ
หอมใหญ่ 1 หัว น้ำมันมะกอก
ปาปริก้ารสหวาน
หญ้าฝรั่น
น้ำส้มสายชูหมักจากไวน์แดง
กระเทียม
ผักชีฝรั่ง
โรสแมรี่



นี่คืออาหารที่น่าสนใจมาก ไม่เพียงแค่สูตรอาหาร แต่ยังมีความสำคัญในทางประวัติศาสตร์อีกด้วย

“Cordeiro à moda de Monção” เป็นอาหารดั้งเดิมสำหรับประเพณีอีสเตอร์ การปรุงเนื้อแกะในชามแบบพื้นเมืองโดยนำเข้าในเตาอบไม้นี้เป็นวิธีที่มีมาตั้งแต่ยุคโบราณและได้รับการถ่ายทอดสืบต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่นโดยพ่อครัวและแม่ครัวในมอนเซา







วิธีทำ

ใส่เนื้อแกะลงหมักในกระเทียม น้ำส้มสายชูหมักจากไวน์แดง ใบกระวาน ผักชีฝรั่ง และโรสแมรี่ ล่วงหน้าหนึ่งวัน ในระหว่างวัน ควรคนส่วนผสมที่เตรียมไว้นี้หลาย ๆ ครั้ง

ทำสตูว์แบบง่าย ๆ โดยผัดหอมใหญ่ในน้ำมันมะกอก แล้วเติมน้ำซุปเนื้อ หญ้าฝรั่น และข้าว

สุดท้าย นำเนื้อแกะมาวางบนข้าวและนำเข้าเตาอบจนสุกได้ที่

คำแนะนำ: เสิร์ฟพร้อมไวน์ขาวสักแก้ว





Scott Tracey

กุ้งและกริทของชาวใต้

ส่วนประกอบ

กริท (Grits)

น้ำซุปไก่ลดปริมาณเกลือ 2 ถ้วย

นมพร่องมันเนย 2 ถ้วย

เนยหั่นเป็นลูกเต๋า ⅓ ถ้วย เกลือ ¾ ช้อนชา

พริกไทย ½ ช้อนชา

กริทดิบแบบดั้งเดิม ¾ ถ้วย

เชดด้าชีสฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ 1 ถ้วย

ซอสกุ้ง

เบคอนแผ่นหนา 8 ชิ้น (สับ)

กุ้งดิบขนาดกลาง 1 ปอนด์ แกะเปลือกและผ่าเอาเส้นดำออก

กระเทียมบด 3 กลีบ

เนย 1 ช้อนโต๊ะ

ผงปรุงรสเคจุน 4 ช้อนชา

ต้นหอม 4 ต้น (สับ)

บ้านของเราที่สหรัฐฯ อยู่ในเมืองชาร์ลอตต์ นอร์ทแคโรไลนา "แคโรไลนา" ซึ่งประกอบด้วยคนจากทั้งนอร์ทแคโรไลนาและเซาท์แคโรไลนา มีอาหารท้องถิ่นมากมาย เช่น กุ้งและกริท ผมหวังว่าคุณจะชอบ และถ้าคุณได้มา "แคโรไลนา" (โดยเฉพาะบริเวณชายฝั่งตอนใต้ของแคโรไลนา) คุณจะพบเห็นอาหารจานนี้ในเมนูมากมาย





วิธีทำ

ใส่น้ำซุป นมสด เนย เกลือ และพริกไทยลงในหม้อขนาดใหญ่ แล้วต้มให้เดือดค่อย ๆ ใส่กริทลงไป หรี่ไฟลง ปิดฝาและต้มประมาณ 12-14 นาที หรือจนข้นชิ้น หมั่นคน ใส่ชีสลงไปคนจนละลาย วางพักไว้ก่อนและเก็บรักษาความร้อน

ทอดเบคอนในกระทะขนาดใหญ่โดยใช้ไฟอ่อนถึงไฟกลางจนสุกกรอบ ใช้ช้อนแบบมีรูตักขึ้นวางบนกระดาษอเนกประสงค์เพื่อสะเด็ดน้ำมัน เก็บน้ำจากเบคอนและไขมันไว้ 4 ช้อนชา เติมเนย ใส่ผงปรุงรสเคจุนลงบนกุ้งดิบ ผัดกุ้งกระเทียม และปรุงรสด้วยน้ำจากเบคอนและไขมัน จนกุ้งเปลี่ยนเป็นสีชมพูเสิร์ฟพร้อมกริทและโรยด้วยต้นหอม



Kivanc Ozdemir

คาสเซอโรลเนื้อออบในเตาอบ

ส่วนประกอบ

เนื้อแกะติดกระดูก 0.5 กก.
มะเขือเทศ 3 ลูก
พริกหยวกเขียว 2 ลูก
หอมใหญ่ขนาดใหญ่ 1 หัว
มันฝรั่งขนาดใหญ่ 1 ลูก
1 มะเขือยาว
เนย 2 ช้อนโต๊ะ

สำหรับซอส
พริกหยวกแดงบด 1 ช้อนชา
น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยดำ ไธม์ เกล็ดพริกป่น ยี่หร่า อย่างละ 1 ช้อนชา
กระเทียม 3 กลีบ
น้ำร้อน 1 ถ้วยชา
เกลือ







วิธีทำ

หั่นเนื้อและหอมใหญ่เป็นลูกเต๋าแล้วนำไปผัดในกระทะแยกกันบนเตาโดยใช้น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะจนกว่าจะมีน้ำออกมา

หั่นส่วนประกอบที่เหลือเป็นลูกเต๋าและผสมทุกอย่างลงในชาม

เตรียมส่วนประกอบและเครื่องเทศสำหรับซอสในชาม แล้วผสมรวมกับผักต่างๆ

จากนั้นเติมเนื้อลงในผักและคนให้เข้ากัน

ใส่เนย 2 ช้อนโต๊ะลงในส่วนผสม คลุมชามไว้ด้วยแผ่นฟอยล์แล้วนำเข้าอบในเตาอบที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 50 นาที ขอให้ทานให้อร่อย :)

Susan Fornaro

กุ้งฟราเดียโวโล (Shrimp Fra Diavolo)

ส่วนประกอบ

น้ำมันมะกอกชนิดบริสุทธิ์พิเศษ ⅓ ถ้วย
กุ้งขนาดใหญ่ 16 ตัว แกะเปลือกและผ่าเอาเส้นดำออก
กระเทียม 6 กลีบ ปอกเปลือกและบด
หอมแดง 3 หัว ปอกเปลือกและสับ
มะเขือเทศเชอรี่ 30 ลูก (ประมาณ 6 ออนซ์) ผ่าครึ่ง
มะเขือเทศซานมาซาโน่กระป๋อง 1½ ถ้วย บดละเอียด
ไวน์ขาวแบบดราย 1⅔ ถ้วย /
ออริกาโน่สด 1-2 ก้าน เด็ดใบและสับ
เกลือ และพริกไทยดำป่นสด
เส้นบูคาตินี่ หรือลิงกวินี่ ½ ปอนด์
ผักชีฝรั่ง 2 ก้าน เด็ดใบและสับ
เกล็ดพริกป่นแห้ง ¾ ช้อนชา





ฉันเติบโตในบ้านของชาวอเมริกันเชื้อสายอิตาลีในรัฐชายฝั่งทะเลของเกาะโรด (Rhode Island) การเลือกอาหารประชาติจึงไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับฉัน ประเพณีของชาวอิตาลีพบเห็นได้ทุกหนทุกแห่งที่ผู้อพยพจำนวนมากจากอิตาลีนำมายังรัฐที่เล็กที่สุดในสหรัฐฯ แต่อาหารของเรายังได้รับอิทธิพลอย่างมากจากผลิตภัณฑ์ที่อุดมสมบูรณ์ของท้องทะเล และเนื่องจากครอบครัวของฉันมาจากอิตาลีตอนใต้ แน่นอนว่าจะต้องมีซอสมะเขือเทศด้วย! ฟราเดียโวโล (พี่น้องตัวแสบ) เป็นชื่อที่ตั้งให้กับการปรุงสัตว์น้ำจำพวกมีเปลือก (ปกติจะเป็นกุ้งหรือล็อบสเตอร์) ของชาวอเมริกันเชื้อสายอิตาลี ในซอสมะเขือเทศรสจัดและมักจะเสิร์ฟโดยราดบนพาสต้า ขอให้ทานให้อร่อย!

วิธีทำ

ใส่น้ำมันในกระทะขนาดใหญ่ นำขึ้นตั้งไฟโดยใช้ไฟกลาง ใส่กุ้งและผัดประมาณด้านละ 3 นาทีจนสุกทั่ว ตักใส่จานวางพักไว้ก่อน

เติมกระเทียมและหอมแดงลงในกระทะ แล้วผัดอีก 3-5 นาทีจนนิ่ม ใส่มะเขือเทศเชอรี่ มะเขือเทศแบบกระป๋อง ไวน์ และออริกาโน่ ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยตามชอบ แล้วเคี่ยวต่อโดยคนเป็นครั้งคราว (อย่าให้เดือด) จนมะเขือเทศเชอรี่นิ่มและซอสข้นขึ้น ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

ในระหว่างนั้น ต้มพาสต้าตามคำแนะนำบนบรรจุภัณฑ์จนสุกกำลังดีแบบ 'อัลเดนเต้' (al dente)! สะเด็ดน้ำ เก็บน้ำต้มพาสต้าเอาไว้ ¼ ถ้วย

ใส่ผักชีฝรั่ง เกล็ดพริกป่น น้ำต้มพาสต้า และกุ้งลงในกระทะ คลุกเคล้าให้เข้ากันดี แบ่งพาสต้าและซอสให้เป็น 2-4 จาน วางกุ้งเรียงไว้ตรงกลาง





Sonya Runquist

ล็อบสเตอร์จากรัฐเมน (Maine) นึ่ง



ส่วนประกอบ

ล็อบสเตอร์เป็น ๆ จากรัฐเมน 3-4 ตัว ขนาดตัวละ 1.25-1.5 ปอนด์

(ประมาณตัวละ 0.56-0.68 กก.)

เกลือ 2 ช้อนโต๊ะ

เนยละลาย

ล็อบสเตอร์สามารถหาซื้อได้ทั้งในแบบเปลือกแข็งหรือเปลือกนิ่ม ในขณะที่การกระเทาะเปลือกและแกะเอาเนื้อออกจากล็อบสเตอร์เปลือกนิ่มจะทำได้ง่ายกว่า แต่คุณภาพของเนื้อจะไม่ดีเท่ากับล็อบสเตอร์เปลือกแข็ง นอกจากนี้ ล็อบสเตอร์เปลือกนิ่มมักจะมีน้ำส่วนเกินจำนวนมากอยู่ภายในเปลือก ซึ่งทำให้เลอะเทอะเปรอะเปื้อนมากในการทำความสะอาดและทาน

วิธีทำ

ใส่น้ำผสมด้วยเกลือลงในหม้อนึ่งขนาดใหญ่ให้สูงประมาณ 1.5 นิ้ว (38 มม.) และต้มให้เดือด วางล็อบสเตอร์เป็น ๆ ลงในหม้อ ระวังอย่าให้จมลงไปในน้ำ แล้วปิดฝาหม้อให้แน่นสนิท นึ่งเป็นเวลาประมาณ 20 นาทีจนล็อบสเตอร์เปลี่ยนเป็นสีแดงสด ล็อบสเตอร์ตัวใหญ่อาจต้องใช้เวลานึ่งนานกว่าตัวเล็ก แต่ตามเกณฑ์มาตรฐานแล้ว จะใช้เวลา 20 นาทีสำหรับล็อบสเตอร์ที่มีขนาดตามที่ระบุข้างต้น

เมื่อนึ่งล็อบสเตอร์สุกดีแล้ว ตักออกจากหม้อและเสิร์ฟบนจาน

เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ควรแกะเนื้อออกจากเปลือกในขณะที่ล็อบสเตอร์ยังร้อนอยู่ สำหรับวิธีแกะล็อบสเตอร์นั้น ให้ทำตามขั้นตอนต่อไปนี้

จับลำตัวของล็อบสเตอร์ไว้ด้วยมือข้างหนึ่ง แล้วแยกหางออกจากส่วนที่เหลือของล็อบสเตอร์ด้วยวิธีการบิด

ใช้ช้อนคันเล็กขูดเอาส่วนใด ๆ ที่อาจติดอยู่ภายในหาง ส่วนที่เป็นสีเขียว ๆ นี้คือตับของล็อบสเตอร์ บางคนชอบทานเพราะมีรสชาติเข้มข้น แต่ฉันคิดว่ามันน่าขยะแขยง!

ใช้กรรไกรตัดที่ด้านล่างของหางตามยาว แล้วแยกออกเป็นสองข้างเพื่อแกะเอาเนื้อออก ล้างส่วนใด ๆ ที่หลงเหลืออยู่จากเนื้อหางด้วยน้ำสะอาด

ดึงครีบออกจากส่วนท้ายของหาง ซึ่งจะมีเนื้อติดอยู่นิดหน่อยในก้ามเหล่านี้แต่ว่าอร่อย

หักก้ามอันใหญ่ที่ตรงรอยต่อกับลำตัว แล้วแกะเนื้อออกจาก "แขน" และก้าม ใช้คีมกระเทาะเปลือกถั่ว และคีบเนื้อออกถ้าจำเป็น

หัก "ขาเล็ก ๆ" ออกจากลำตัว เนื้อในส่วนนี้จะมีรสชาติหวานมาก คุณสามารถดูดเอาเนื้อออกจากขาเล็ก ๆ ได้เหมือนการดูดน้ำโดยใช้หลอดดูด

ทิ้งส่วนลำตัวของล็อบสเตอร์

เมื่อแกะเนื้อออกจากเปลือกแล้ว นำเนื้อไปจุ่มในเนยละลายถ้าชอบ และขอให้ทานให้อร่อย!



Vanesa Durando

เอมปานาดาส (Empanadas) ไส้เค็มสไตล์คลีโอล

ส่วนประกอบ

เนื้อวัวบด ½ กก.

หอมใหญ่ ½ กก.

พริกหยวกแดง 100 กรัม

ไข่ต้มสุก 2 ฟอง

มะกอก 100 กรัม

พริกป่น ½ ช้อนโต๊ะ

เกลือและพริกไทย (ตามชอบ)

ไขมันวัว 4 ช้อนโต๊ะ

แป้งห่อเอมปานาดาสสำหรับอบ (สามารถนำไปทอดก็ได้)



วิธีทำ

ตั้งไฟให้ไขมันร้อน แล้วใส่หอมใหญ่และพริกพยวกแดงลงผัดจนสุก ใส่เนื้อบดแล้วผัดอีกสองสามนาที จากนั้นเติมเครื่องเทศและผัดต่ออีกประมาณ 15 นาที หลังจากปิดไฟ ใส่มะกอกสับลงไป

เมื่อไส้เย็นแล้ว เติมไข่ต้มสุกสับละเอียด ห่อไส้ในแป้งเอมปานาดาสแล้วแปรงด้วยไข่ที่ตีแล้ว (ไม่ต้องแปรงก็ได้)

นำเข้าอบในเตาอบที่อุณหภูมิสูงจนเป็นสีเหลืองทองและพร้อมทาน

Vladimir Alyyoshin

สตูว์เนื้อวัวและผักสไตล์อุซเบก (Narhangi)

ส่วนประกอบ

เนื้อวัว 500 กรัม มันฝรั่ง 4 ลูก
พริกหยวก 3 ลูก
หอมใหญ่ 2 หัว
แครอท 2 หัว
มะเขือยาว 2 ลูก
กระเทียม 3 กลีบ
มะเขือเทศ 3 ลูก
น้ำมันสำหรับผัด
ผักชีสด – ครึ่งกำ
ผักชีลาว – ครึ่งกำ
เมล็ดผักชี 1 ช้อนชา
ยี่หร่า 1 ช้อนชา
ปาปริก้า ½ ช้อนชา





วิธีทำ

นำหม้อขนาดใหญ่ขึ้นตั้งไฟ ใส่น้ำมันให้ร้อนโดยใช้ไฟแรง เติมเนื้อลงไปโดยทยอยใส่ทีละน้อย อย่าใส่เนื้อทั้งหมดพร้อม ๆ กัน เพราะจะทำให้อุณหภูมิภายในหม้อลดลง

หลังจากผัดเสร็จแล้ว ปรุงรสเนื้อตามชอบ

ใส่หอมใหญ่และคลุกเคล้าให้เข้ากับเนื้อ ผัดจนเหลืองสวย

หรี่เป็นไฟอ่อน

วางแครอท มะเขือเทศ มะเขือยาว และมันฝรั่งเป็นชั้น ๆ เรียงให้เสมอกันโดยทั่วพื้นผิวในแต่ละครั้ง

เติมเครื่องเทศลงบนแต่ละชั้นตามชอบ โรยหน้าด้วยผักชีสดและกระเทียม

เทน้ำ 300 มล. ลงในหม้อ ปล่อยให้เคี่ยวประมาณ 1.5 นาทีโดยปิดฝาไว้

หมั่นตรวจดูในระหว่างปรุงเพื่อให้แน่ใจว่าอุณหภูมิยังอยู่ในระดับคงที่

หลังจากนั้น อาหารจานนี้ก็จะพร้อมเสิร์ฟ ด้วยรสชาติที่แสนอร่อยและเข้มข้น



Roy Wang

หมูเส้นผัดซอสเสฉวน (Fish-flavoured Sauce)

ส่วนประกอบ

เนื้อหมู (หั่นเป็นเส้น)
หน่อไม้
เห็ดหูหนูแห้ง
พริกหยวกเขียว
พริกไทยป่น
เหล้าจีน
กระเทียม
ขิงหั่นแว่น
ต้นหอม
เต้าเจี้ยว
ซีอิ๊วขาว
แป้งข้าวโพด
ไข่
พริกเสฉวน
พริกแห้ง
น้ำ
เกลือ
น้ำตาลทรายขาว





วิธีทำ

หั่นเนื้อหมูเป็นเส้น ๆ ขนาดพอดีคำ แล้วหมักด้วยเกลือ เหล้าจีน ไข่ขาว และแป้งข้าวโพด

หั่นหน่อไม้ พริกหยวกเขียว และเห็ดเป็นเส้นบาง ๆ เตรียมขิงและกระเทียมโดยใช้อัตราส่วน 1:1

ขูดขิงและกระเทียม หั่นต้นหอมให้เป็นท่อน ๆ และเตรียมพริกแห้งและพริกเสฉวนเม็ดแห้งเอาไว้

นำขิงและกระเทียมขูดผสมกับน้ำส้มสายชูข้าว น้ำตาลทรายขาว ซีอิ๊วขาว แป้งข้าวโพด และเกลือ

ผัดต้นหอมที่เตรียมไว้พร้อมกับส่วนผสมขิงและกระเทียมขูด พริกแห้ง และพริกเสฉวนเม็ดแห้งในกระทะที่ร้อนจัดจนมีกลิ่นหอม จากนั้น หรี่เป็นไฟอ่อนแล้วเติมเต้าเจี้ยว และผัดจนน้ำซอสสีแดงร้อนระอุ

ใส่เนื้อหมูหั่นเส้นและผัดจนเนื้อหมูเปลี่ยนสีและสุกทั่ว

เติมพริกหยวกเขียว หน่อไม้ และเห็ด ผัดค่อย ๆ จนเข้ากันดี

เติมซอสเสฉวน (Fish-flavoured Sauce) เร่งให้เป็นไฟแรงและผัดจนกว่าซอสจะเคลือบส่วนประกอบทั้งหมด

หลังจากส่วนผสมเหลวซึมเข้าเนื้อและงวดลงแล้ว เหยาะน้ำมันงาเล็กน้อยพร้อมเสิร์ฟ



Echo Dong

ไก่ตุ๋นกับไส้หมู

ส่วนประกอบ

ไก่ (ประมาณ 1.5 กก.)
ไส้หมู (ประมาณ 250 กรัม)
เครื่องปรุงรส: น้ำมัน เกลือ ซอส ขิงหั่นแว่น พริกแห้ง ต้นหอม







วิธีทำ

ล้างไก่ นำไปลวกในน้ำร้อนและสะเด็ดน้ำออก ล้างไส้หมู นำไปลวกในน้ำร้อนและสะเด็ดน้ำออก

นำกระทะขึ้นตั้งไฟให้ร้อน ใส่น้ำมันพอประมาณ ใส่เนื้อไก่ลงผัดจนมันไก่เริ่มไหลออกมา เติมซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ พริกแห้ง และเกลือเล็กน้อย (สามารถเติมเกลือเพิ่มได้ภายหลัง ถ้าต้องการ) ใส่น้ำจนชิ้นไก่ทั้งหมดจมอยู่ใต้น้ำและระดับน้ำอยู่ที่ประมาณข้อนิ้วชี้ข้อแรกของคุณ เร่งให้เป็นไฟแรงจนน้ำเดือด แล้วหรี่เป็นไฟอ่อนก่อนเติมไส้หมูลงไปในส่วนผสมไก่ ตุ๋นนานประมาณ 45 นาที สุดท้าย โรยหน้าด้วยต้นหอมหนึ่งกำมือ พร้อมเสิร์ฟ





Jianfeng Chen

ไก่อบเป๋าฮื้อ

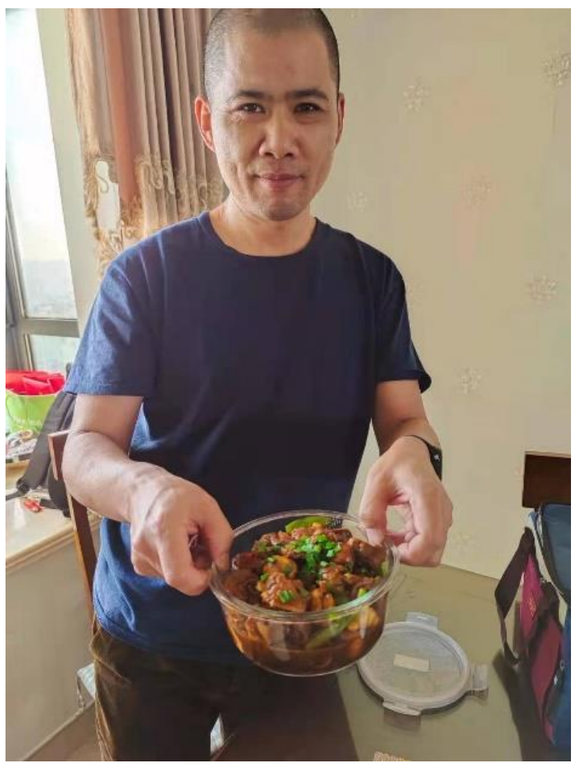
ส่วนประกอบ

ไก่ประมาณ 1.5 กก. และเป๋าฮื้อ 5-6 ตัว

เครื่องปรุงรส: แห้ว ต้นหอม ขิงหั่นแว่น เหล้าจีน โป๊ยกั๊ก







วิธีทำ

ล้างไก่ให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้น ๆ ขนาดพอดีคำ

ล้างเป๋าฮื้อและแช่ในน้ำเกลือไว้เป็นเวลา 15 นาที

ต้มแห้วให้สุก ตักออกและวางพักไว้ก่อน

ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่ขิงหั่นแว่นและชิ้นไก่ลงผัดนาน 5 นาที

เติมซีอิ๊วเล็กน้อย เบียร์ครึ่งขวด และน้ำปริมาณพอสมควร จากนั้นใส่ต้นหอม โป๊ยกั๊ก และเหล้าจีน ตุ๋นโดยปิดฝาไว้จนกว่าไก่จะสุก (10 นาทีก่อนเสิร์ฟ) ใส่เป๋าฮื้อแล้วเร่งให้เป็นไฟแรงจนกว่าซอสจะข้นขึ้น

พร้อมเสิร์ฟ

Jianfeng Chen

หัวปลานึ่งซอสพริกสับ

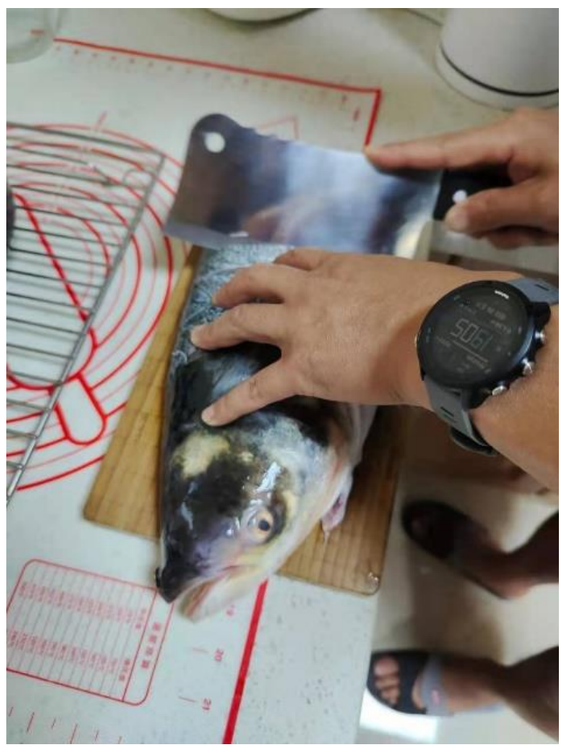
ส่วนประกอบ

หัวปลาซ่ง (Bighead Carp) (ประมาณ 1 กก.)

เครื่องปรุงรส: ต้นหอม ขิงหั่นแว่น เหล้าจีน พริกสับ (ประมาณ 100 กรัม)







วิธีทำ

หมักหัวปลาด้วยเกลือเป็นเวลา 30 นาที

ใส่ต้นหอม ขิงหั่นแว่น เหล้าจีน และพริกสับบนหัวปลา แล้วนำหัวปลาไปนึ่งในหม้อนึ่งนาน 25 นาที

นำหัวปลานึ่งออกมา เทน้ำส่วนเกิน และตักต้นหอมและขิงบนปลาที่สุกแล้วออก เติมต้นหอมซอยสด ๆ และขิงที่หั่นเป็นเส้น ๆ ลงไป

สุดท้าย ราดด้วยน้ำมันร้อน ๆ บนปลาแล้วเสิร์ฟทันที



Vivian Ge

สตูว์ไก่และมันฝรั่ง

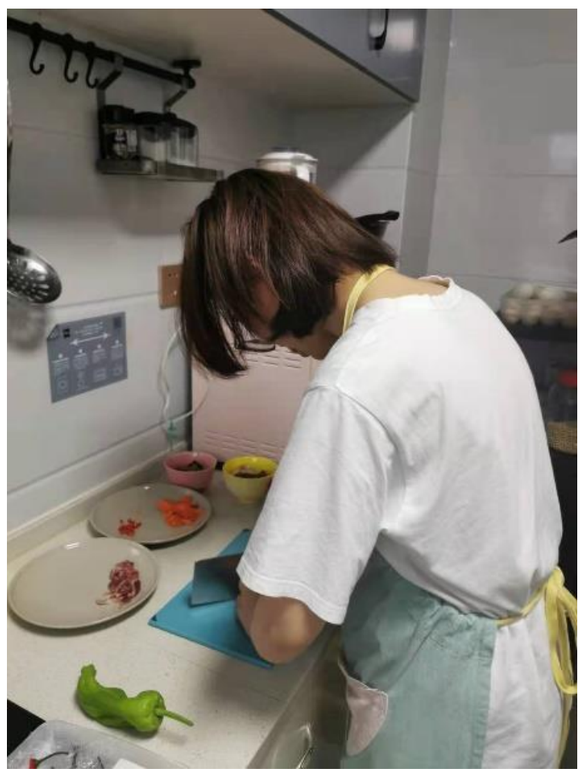
ส่วนประกอบ

มันฝรั่ง 3 ลูก
ไก่ 1.5 กก.
แครอท 2 หัว

เครื่องปรุงรส: ต้นหอม ขิงหั่นแว่น กระเทียม พริก เลมอน ผักชี ซีอิ๊วขาว น้ำมัน หอมใหญ่ และเกลือ







วิธีทำ

ล้างไก่ หั่นเป็นชิ้น ๆ ขนาดพอดีคำ แล้วหมักด้วยซีอิ๊วขาวและน้ำเลมอนคั้น

ปอกและล้างมันฝรั่งและแครอท หั่นเป็นชิ้น ๆ และวางพักไว้ก่อน

ล้างต้นหอมและผักชี หั่นเป็นท่อน ๆ และวางพักไว้ก่อน

ปอกกระเทียมและขิง แล้วหั่นเป็นแว่น ล้างพริกและหอมใหญ่ แล้วหั่นเป็นท่อน ๆ

ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่กระเทียมหั่นแว่น ขิงหั่นแว่น หอมใหญ่ และพริก ผัดจนมีกลิ่นหอม ใส่ชิ้นไก่และผัดจนไก่เปลี่ยนเป็นสีขาวและหนังไก่หดตัว

เติมซีอิ๊ว ผัดอีก 3-5 นาที แล้วเติมน้ำเดือดตามต้องการ

เร่งให้เป็นไฟแรงจนกว่าจะเดือด แล้วเคี่ยวด้วยไฟอ่อน ๆ ประมาณ 30 นาที

ใส่มันฝรั่ง แครอท และเกลือ ผัดและเร่งให้เป็นไฟแรงจนกว่าจะเดือด เคี่ยวด้วยไฟอ่อน ๆ ประมาณ 20 นาที

จากนั้นใส่ต้นหอมที่หั่นเตรียมไว้ เร่งให้เป็นไฟแรงจนกว่าซอสจะข้นขึ้น

ผัดให้เข้ากัน โรยหน้าด้วยผักชี พร้อมเสิร์ฟ

Lily Li

สตูว์เนื้อวัวส่วนติดอก (Brisket) ใส่มะเขือเทศ

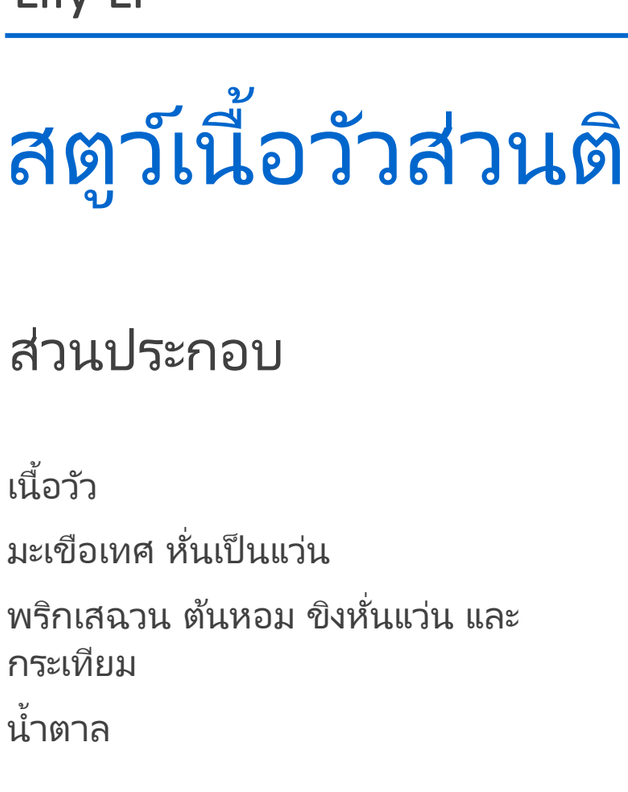
ส่วนประกอบ

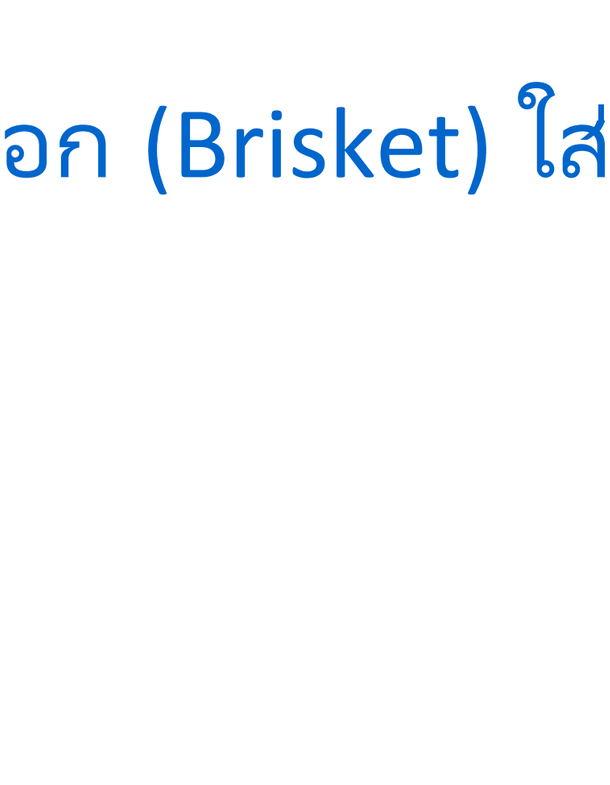
เนื้อวัว

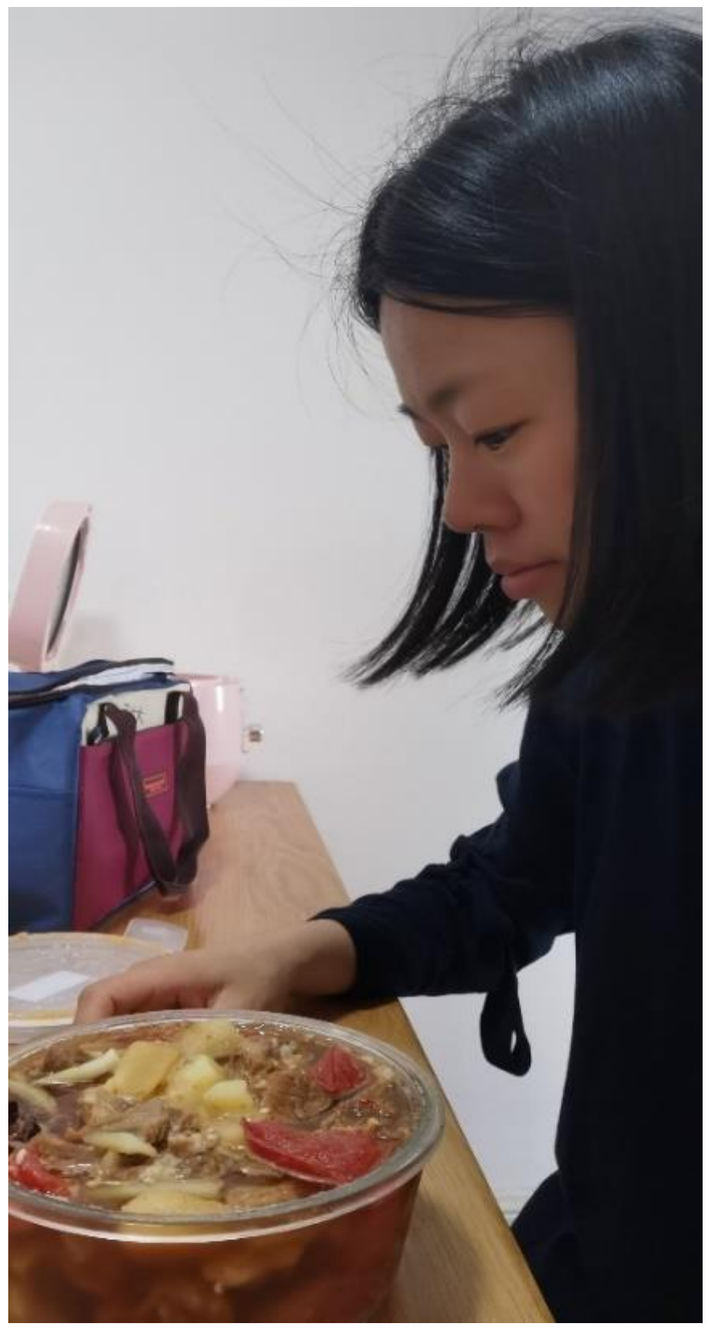
มะเขือเทศ หั่นเป็นแว่น

พริกเสฉวน ต้นหอม ขิงหั่นแว่น และ
กระเทียม

น้ำตาล







วิธีทำ

ลวกเนื้อวัวส่วนติดอกในน้ำเดือด สะเด็ดน้ำออกแล้วล้างด้วยน้ำเย็น

ต้มเนื้อวัวส่วนติดอกในน้ำที่ใส่พริกเสฉวน ต้นหอม ขิงหั่นแว่น และกระเทียม
โดยยังไม่ต้องใส่เกลือในขั้นตอนนี้

เคี่ยวด้วยไฟอ่อน ๆ เป็นเวลา 1.5 ชั่วโมง (เติมน้ำ ถ้าจำเป็น)

ใส่มะเขือเทศที่ล้างและหั่นเป็นแว่น แล้วเคี่ยวต่อไป

เติมน้ำแล้วเคี่ยวอีก 30 นาทีจนมะเขือเทศนิ่มลง

ใส่น้ำตาล คนจนน้ำตาลละลายทั่วกันดี
และนำไปเสิร์ฟ





Belinda Zhou

หม่าล่าผัดแห้ง (Ma La Xiang Guo)

ส่วนประกอบ

ไก่ประมาณ 1.5 กก. และเป๋าฮื้อ 5-6 ตัว

เครื่องปรุงรส: แห้ว ต้นหอม ขิงหั่นแว่น เหล้าจีน โป๊ยกั๊ก







วิธีทำ

หั่นผักและเห็ดให้เป็นแว่น ๆ หั่นเต้าหู้ นำไปลวกน้ำร้อน สะเด็ดน้ำออกและวางพักไว้ก่อน

หมักปีกไก่ เนื้อวัว และหมูสามชั้นในเหล้าจีนผสมซีอิ๊วเป็นเวลา 15 นาที

ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่ต้นหอมและขิงหั่นแว่น ผัดจนมีกลิ่นหอม

ใส่ปีกไก่ เนื้อวัว และหมูสามชั้นที่หมักไว้ แล้วผัดอีกสองสามนาที

เติมซอสหม่าล่าปรุงรสกุ้ง และผัดจนมีกลิ่นหอม

ใส่ผัก เห็ด และเต้าหู้ที่ลวกไว้ ผัดต่ออีกสองสามนาที ใส่ลงจานแล้วโรยหน้าด้วยผักชี

Xueke Cai

หมูสามชั้นตุ๋น ซอสเต้าหู้ยี้

ส่วนประกอบ

หมูสามชั้น (3.5 กก.)

เครื่องปรุงรส: เต้าหู้ยี้ (1.5 ขวด) เหล้าจีนชนิดหมัก 3 ปี (2.5 กก.) ต้นหอม ขิง โป๊ยกั๊ก อบเชย ใบกระวาน







วิธีทำ

ล้างหมูสามชั้นและสะเด็ดน้ำออก ใส่ต้นหอม ขิง และเหล้าจีน และเต้าหู้ยี้ครึ่งขวดลงหมักในหมูสามชั้นนานครึ่งชั่วโมง

ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน เติมน้ำหนึ่งทัพพีและน้ำตาลกรวดเล็กน้อย ผัดจนเปลี่ยนจากสีขาวเป็นสีเหลือง แล้วเปลี่ยนเป็นสีแดงเข้ม

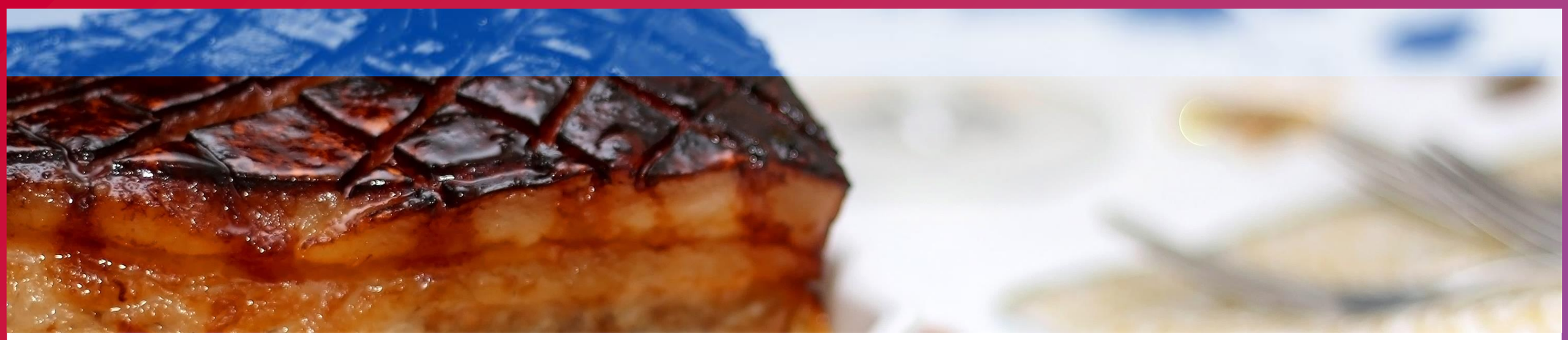
เติมเหล้าจีนลงในกระทะ

ใส่หมูสามชั้นที่หมักไว้และเครื่องเทศต่าง ๆ รวมทั้งเหล้าจีนและเต้าหู้ยี้ที่เหลือลงในกระทะ ตรวจดูให้แน่ใจว่าระดับของเหลวอยู่สูงกว่าหมูสามชั้น 2-3 ซม. ตุ๋นด้วยไฟแรงเป็นเวลา 1.5 ชั่วโมง

ตักหมูสามชั้นที่ตุ๋นไว้ออกและวางพักไว้ก่อน

เติมน้ำตาลกรวดเล็กน้อยลงในซอสที่อยู่ในกระทะ ปรับเป็นไฟกลางจนกว่าซอสจะข้นขึ้น

ใส่หมูสามชั้นตุ๋นลงไปแล้วผัดจนเข้ากันดี ปิดไฟ เติมน้ำมันเล็กน้อย พร้อมเสิร์ฟ



Tonghui Han

หมูสามชั้นเคลือบซอสสไตล์จีน

ส่วนประกอบ

หมูสามชั้น งา

ต้นหอม ขิง และพริกเสฉวน

น้ำตาลทรายขาว

น้ำส้มสายชูขาว

วิธีทำ

จัดเตรียมส่วนประกอบและอุปกรณ์ทั้งหมดให้พร้อม

หั่นหมูสามชั้นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ล้างไขมันสีขาว ๆ ออก

ใช้งาที่สุกแล้ว (ใช้เฉพาะงาขาว

หรือจะใช้งาดำผสมกับงาขาวก็ได้เพื่อเพิ่มรสชาติ)

หมักหมูสามชั้นในน้ำพร้อมกับต้นหอม ขิงหั่นแว่น และพริกเสฉวน

ใส่น้ำตาลและเกลือในอัตราส่วนประมาณ 15:1 หมักนานประมาณ 10 นาที เติมแป้งข้าวโพดแล้วคนให้เข้ากัน

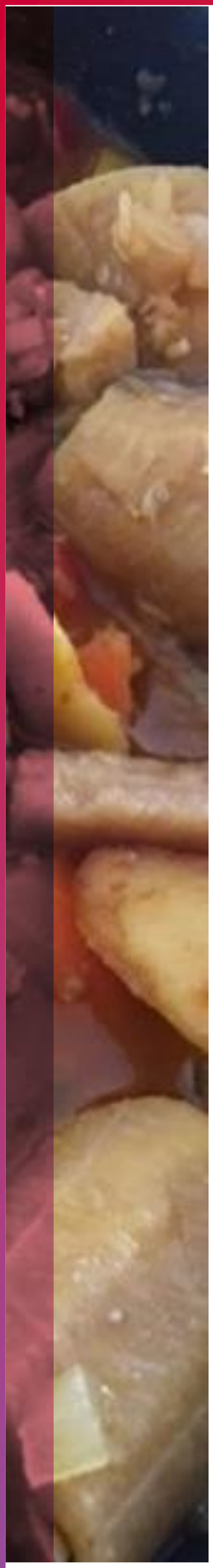
นำหมูสามชั้นลงทอดในน้ำมันท่วมที่ร้อนจัดจนสุกและเหลืองกรอบ

หรี่เป็นไฟอ่อนและรอจนกว่ากระทะจะร้อนทั่วกันดี

เติมน้ำ น้ำตาลกรวด (หรือน้ำตาลทราย) และน้ำส้มสายชูขาวสองสามหยดลงในกระทะ (อัตราส่วนของน้ำต่อน้ำตาลประมาณ 1:1)

เมื่อน้ำตาลเปลี่ยนเป็นสีเหลืองอ่อนแล้ว ใส่หมูสามชั้นที่ทอดแล้วลงไปและผัดเร็ว ๆ เติมงาแล้วคนจนงากระจายทั่วกันดี พร้อมเสิร์ฟ

เนื้อสัมผัสจะแตกต่างกันโดยขึ้นอยู่กับว่าอาหารจานนี้นำไปเสิร์ฟในขณะที่ร้อนหรือเย็น



Floxie van der Sterren

กล้าย (Plantain) และเนื้อ (Ndizi na Nyama-Swahili)

ส่วนประกอบ

กล้าย 6 ลูก

เนื้อวัว 500 กรัม หั่นเป็นชิ้นและล้างให้สะอาด

มะเขือเทศ 3 ลูก (สับ)

หอมใหญ่ขนาดกลาง 2 หัว (สับ) แครอท สับและล้างให้สะอาด

ผักชีสด

เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ

ผงกะหรี่ 4 ช้อนโต๊ะ

น้ำมันปรุงอาหาร









วิธีทำ

1. ทาน้ำมันเคลือบมือของคุณก่อนที่จะปอกเปลือกกล้าย น้ำมันช่วยทำให้มือของคุณไม่เหนียวจากยางที่ออกมาจากกล้าย
2. ใส่เนื้อวัวลงในหม้อและเติมเกลือหนึ่งหยิบมือ แล้วเติมน้ำหนึ่งถ้วย จากนั้นนำไปตั้งไฟและปิดฝาไว้ ปล่อยให้ต้มนาน 30 นาทีจนเนื้อนุ่ม
3. เทน้ำซุปที่เหลือออกและเก็บไว้ก่อนสำหรับใช้ทำน้ำซุปในขั้นตอนต่อไป
4. เติมน้ำมันลงบนเนื้อวัวแล้วผัดให้ร้อน ใส่หอมใหญ่ลงผสมในขณะที่ผัด ผัดหอมใหญ่และเนื้อวัวนาน 3 นาทีแล้วใส่มะเขือเทศและแครอทและผงกะหรี่ครึ่งหนึ่งลงไป คนให้เข้ากันแล้วปิดฝาและเคี่ยวจนกว่ามะเขือเทศจะนิ่ม
5. ใส่กล้ายลงในเนื้อวัวและคน เติมน้ำซุปที่เก็บไว้ เติมน้ำถ้าแห้งเกินไป แล้วใส่เกลือเล็กน้อย ผักชีสดและผงกะหรี่
6. ปิดฝาและปล่อยให้เคี่ยวเป็นเวลา 15 นาทีหรือจนกล้ายนุ่มได้ที่
7. สามารถเสิร์ฟกับซอสพริกหรือถั่วต้มกะทิ

Zhiqiang Shi

หมูสามชั้นใส่ไข่

ส่วนประกอบ

หมูสามชั้น ไข่

เครื่องปรุงรส: โป๊ยกั๊ก อบเชย ใบกระวาน พริกแห้ง น้ำตาลกรวด (หรือน้ำตาลทราย) ซีอิ๊วดำ ซีอิ๊วขาว







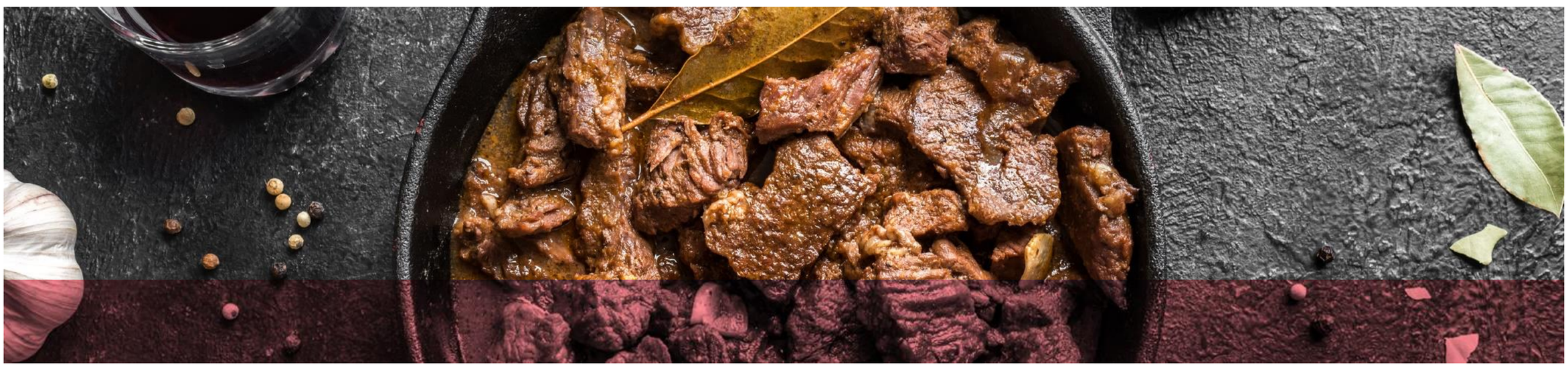
วิธีทำ

ล้างหมูสามชั้น นำไปลวกในน้ำเดือด ตักหมูสามชั้นออก แล้วนำไปล้างด้วยน้ำสะอาดและสะเด็ดน้ำออก

ใส่หมูลงในกกระทะแล้วเติมน้ำและเครื่องปรุงรส ตุ๋นนาน 40 นาที

ใส่ไข่ต้มปอกเปลือกลงทอดในน้ำมันท่วมที่ร้อนจัดจนเหลืองสวย ใส่ไข่ลงไปรวมกับหมูในกระทะและเคี่ยวอีก 30 นาที

เมื่อซอสข้นขึ้นแล้ว ก็พร้อมเสิร์ฟ





ของหวาน

Jana Lena Fries

ขนมปังกล้วยหอม

ส่วนประกอบ

กล้วยหอมสุก 3 ลูก
เมล็ดแฟลกซ์ 1 ช้อนโต๊ะ + น้ำ 3 ช้อนโต๊ะ
เกล็ดข้าวโอ๊ต/แป้งข้าวโอ๊ต 250 กรัม
เม็ดมะม่วงหิมพานต์ 150 กรัม
ผงฟู 3 ช้อนโต๊ะ
เกลือหนึ่งหยิบมือ
อบเชยหนึ่งหยิบมือ
นมจากพืช 150 มล.
น้ำเชื่อมเมเปิ้ล 75 มล.
น้ำมันมะพร้าว 1 ช้อนโต๊ะ

สำหรับโรยหน้า
ถั่ว กล้วยหอม



วิธีทำ

อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส ผสมเมล็ดแฟลกซ์กับน้ำและวางพักไว้ก่อน ส่วนผสมนี้จะทำหน้าที่เป็นสารเชื่อมประสาน ทำให้คุณไม่ต้องใช้ไข่ :)

ปั่นเกล็ดข้าวโอ๊ตและเม็ดมะม่วงหิมพานต์ในเครื่องปั่นอาหารจนกลายเป็นผงแป้ง

ผสมส่วนประกอบแห้งทั้งหมดเข้าด้วยกัน

ตอนนี้ใส่กล้วยและส่วนประกอบเหลวทั้งหมดลงในเครื่องปั่นอาหาร และบดให้ละเอียด

จากนั้นนำส่วนผสมทั้งสองมารวมกันเพื่อให้ได้แป้งเหลวเนื้อเนียน และใส่น้ำผสมเมล็ดแฟลกซ์ลงไปแทน 'ไข่'

เทแป้งเหลวลงในแม่พิมพ์ขนมปังที่ทาไขมันเคลือบไว้ วางถั่วและชิ้นกล้วยเพิ่มลงไปที่ด้านบน แล้วนำเข้าอบประมาณ 45 นาที





Derya Namli

เค้กม้าลาย

ส่วนประกอบ

ไข่ 4 ฟอง
น้ำตาล 1 ถ้วย
นมสด 1 ถ้วย
น้ำมัน 1 ถ้วย
แป้งอเนกประสงค์ 3 ถ้วย
กลิ่นวานิลลา 1 ซอง
ผงฟู 1 ซอง
ผงโกโก้ 2 ช้อนโต๊ะ





วิธีทำ

ใส่น้ำตาลและไข่ลงในชามผสม แล้วตีจนมีลักษณะเป็นครีมที่มีฟองสีขาว ตีส่วนผสมต่อไปในขณะที่ค่อย ๆ เติมนมและน้ำมันลงไปช้า ๆ ร่อนผงวานิลลา ผงฟู และแป้งอเนกประสงค์ในชามอีกใบหนึ่ง

เติมส่วนประกอบแห้งที่ร่อนแล้วลงในส่วนผสมเหลว และคลุกเคล้าเล็กน้อย

แบ่งแป้งเหลวออกเป็น 2 ส่วนเท่า ๆ กัน ใส่ผงโกโก้ลงในแป้งเหลวครึ่งหนึ่งและผสมให้เข้ากันอีกครั้ง

ทาเนยหรือมาการีนรอบ ๆ ถาดอบที่คุณจะใช้อบเค้กม้าลาย เทแป้งเหลวรสธรรมชาติและแป้งเหลวผสมผงโกโก้ครั้งละหนึ่งช้อนชาสลับกันไปที่ตรงกลาง ถาดอบจนคุณใช้แป้งเหลวหมดทั้งสองส่วน แป้งเหลวจะกระจายตัวจนเป็นลายม้าลายในขณะที่คุณเทแป้ง

เมื่อคุณใช้แป้งทั้งหมดแล้ว ใช้ไม้จิ้มฟันเกลี่ยเพื่อให้เกิดลวดลาย

อบเค้กม้าลายของคุณในเตาอบที่อุ่นไว้ที่อุณหภูมิ 170 องศาเซลเซียสประมาณ 40-45 นาที



Günther Scharfstetter

เค้กหินอ่อนสไตล์เยอรมัน เคลือบซอสเลมอน

ส่วนประกอบ

เนย 250 กรัม
น้ำตาล 250 กรัม
น้ำตาลกลิ่นวานิลลา (8 กรัม) 1 ซอง
ไข่ 5 ฟอง
แป้งอเนกประสงค์ 250 กรัม
ผงฟู 2 ช้อนชา (ไม่พูน)
นูเทลล่า 2½ ช้อนโต๊ะ

ซอสเคลือบผิว
น้ำตาลไอซิ่ง 150 กรัม
น้ำมะนาวคั้น 3 ช้อนโต๊ะ
น้ำ 3 ช้อนโต๊ะ





วิธีทำ

หั่นเนยเป็นลูกเต๋า ใส่ลงในชามผสมแล้วตีจนนุ่ม

ตวงน้ำตาลใส่ลงในถ้วยตวง แบ่งใส่เนยเป็น 2 ครั้งและตีจนผสมกันเป็นครีม

ใส่ไข่ลงในเนย/น้ำตาล แล้วตีให้เข้ากัน

ตวงแป้งแล้วแบ่งใส่เป็น 2 ครั้ง และตีจนได้แป้งเหลวเนื้อเนียน

เทแป้งเหลวที่เตรียมเสร็จครึ่งหนึ่งลงในถาดอบที่ทาไขมันเคลือบไว้และโรยแป้งแล้ว

ใส่นูเทลล่าลงในแป้งเหลวอีกครึ่งหนึ่งแล้วตีจนเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล จากนั้นเทแป้งเหลวสีเข้มลงในถาดอบ อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 175 องศาเซลเซียสโดยใช้เตาบนและเตาล่าง

ใช้ส้อมเกลี่ยแป้งเหลวสีเข้มให้หมุนวนเข้าไปในส่วนของแป้งเหลวสีอ่อน อบเค้กนาน 55 นาที

สำหรับซอสเคลือบผิว ผสมทุกอย่างลงในชามแล้วทาให้ทั่วเค้กที่เย็นแล้ว

Guillaume Brault

พุดดิ้งคนจน (Pouding Chômeur)

ส่วนประกอบ (สำหรับ 2 ที่)

น้ำเชื่อม
น้ำตาลทรายแดง 1½ ถ้วย
น้ำเดือด 1½ ถ้วย

ส่วนผสมพุดดิ้ง
เนยละลาย 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล ½ ถ้วย
ไข่ที่ตีแล้ว 1 ฟอง
นมสด ½ ถ้วย
แป้งสาลี 1 ถ้วย
ผงฟู 3 ช้อนชา
เกลือ ½ ช้อนชา

สำหรับโรยหน้า
เกล็ดมะพร้าว



วิธีทำ

ละลายน้ำตาลทรายแดงกับน้ำเดือดหนึ่งถ้วยในชาม วางพักไว้ก่อน

ในชามอีกใบหนึ่ง ผสมส่วนประกอบทั้งหมดของส่วนผสมพุดดิ้งจนเข้ากันดี

เทส่วนผสมลงในชามอบแก้วทนความร้อนสูง Pyrex ทรงเหลี่ยมให้ทั่วด้านล่างของชาม

เทน้ำเชื่อมน้ำตาลทรายแดงผสมน้ำลงบนส่วนผสมพุดดิ้งอย่างระมัดระวัง

รอ 10 นาที

โรยหน้าพุดดิ้งด้วยเกล็ดมะพร้าวตามชอบ นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 325 องศาฟาเรนไฮต์นาน 30 นาที

นำออกจากเตาอบและวางพักไว้ 10 นาที





Sanela Okic

บาคลาวา (Baklava) (ขนมหวานรสถั่วและเลมอน)

ส่วนประกอบ

ขนมหวานรสวอลนัตและเลมอน
วอลนัต 300 กรัม (สับ)
ไข่ 3 ฟอง
แป้งฟิลโลสำเร็จรูป 10 แผ่น
ผงฟู 1 ซอง
น้ำตาลกลิ่นวานิลลา 1 ซอง
แป้งเซโมลินา 1 แก้ว (2 เดซิลิตร)
น้ำตาล 1 แก้ว
ซาวครีม 1 แก้ว
น้ำมัน 1 แก้ว

สำหรับซอสราดขนม
น้ำ 4 แก้ว (2 เดซิลิตร)
น้ำตาล 3 แก้ว
เลมอน 1 ลูก





วิธีทำ

ต้มน้ำตาลและน้ำให้เดือด
ใส่เลมอนที่หั่นเป็นแว่นลงในน้ำเดือดพร้อมกับน้ำตาลและต้มอีก 5 นาที
วิธีการเตรียมไส้: ผสมไข่และน้ำตาล
ใส่น้ำมัน
ใส่น้ำตาลกลิ่นวานิลลาแล้วผสม
ใส่ซาวครีม ผสมทุกอย่างให้เข้ากัน
ผสมแป้งเซโมลินากับผงฟูในชามอีกใบหนึ่ง
จากนั้นใส่ลงในส่วนผสมสำหรับไส้ และผสมทุกอย่างให้เข้ากันดี
ทาไขมันเล็กน้อยเคลือบถาดอบ
ต่อไปทาน้ำมันให้ทั่วแป้งฟิลโลหนึ่งแผ่น
จากนั้นทาน้ำมันบนแป้งฟิลโลแผ่นต่อไป
ตักไส้ใส่ให้เสมอกัน
วางแป้งฟิลโลชั้นที่สอง และทาไส้ให้ทั่วอีกครั้ง
โรยหน้าด้วยวอลนัตเพิ่มอีกเล็กน้อย
ทาไขมันบนแป้งฟิลโลชั้นแรก
นำเข้าเตาอบที่อุ่นไว้ที่อุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียสนานประมาณ 30 นาที
เทซอสราดขนมอุ่น ๆ ลงบนขนมหวานที่ยังอุ่นอยู่
หั่นขนมหวานเป็นชิ้น ๆ แล้วเทซอสราดขนมที่เหลืออยู่ลงบนขนม
พร้อมเสิร์ฟเมื่อขนมที่ได้เตรียมไว้เย็นลงแล้ว

Steffen Kast

สตรูเดิลไส้ครีมสไตล์ออสเตรีย (Milchrahm Strudel)

ส่วนประกอบ

สำหรับแป้งโด

แป้งอเนกประสงค์ 300 กรัม

เกลือหนึ่งหยิบมือ

น้ำมัน 1 ช้อน

น้ำ ⅛ ลิตร

สำหรับไส้

เนย 100 กรัม

น้ำตาลไอซิ่ง 100 กรัม

ครีมชีสแข็ง (Curd Cheese) 125 กรัม

ซาวครีม 125 กรัม

ไข่แดง 5 ฟอง



วิธีทำ

แกะเอาส่วนสีขาวข้างในขนมปัง 10 ลูกออกมา แล้วหั่นเป็นลูกเต๋าเล็ก ๆ

นำชิ้นขนมปังไปแช่ในนมสด 500 มล.

แยกผสมในแต่ละส่วนต่อไปนี้

1)

เนย 100 กรัม

น้ำตาลไอซิ่ง 100 กรัม

ครีมชีสแข็ง (Curd Cheese) 125 กรัม

ซาวครีม 125 กรัม

ไข่แดง 5 ฟอง

2)

ตีไข่ขาว 5 ฟองจนตั้งยอด แล้วใส่น้ำตาล 100 กรัมลงไปทีละน้อยแล้วตีให้เข้ากัน

3)

สำหรับการทำไส้ ผสมชิ้นขนมปังเข้ากับส่วนผสมในขั้นตอนที่ **1) และ 2)** ต่อไปรีดแป้งโดจนมีความบางมาก (บางเท่ากระดาษ) ใส่ไส้ลงบนแป้งโดแล้วม้วน

นำเข้าเตาอบที่อุ่นไว้ที่อุณหภูมิ 160 องศาเซลเซียสนานประมาณ 45 นาที

ในระหว่างอบ ให้ทาเคลือบแป้งโดบ่อย ๆ ด้วยส่วนผสมของไข่และนมสด

เสิร์ฟพร้อมซอสวานิลลา ขอให้ทานให้อร่อย!

เคล็ดลับ: ขอให้คุณยายของคุณช่วยสิครับ ;-)



Jana Lena Fries

บราวนี่มันเทศ

ส่วนประกอบ

อินทผลัม 130 กรัม (แกะเมล็ดออก)

มันเทศ 450 กรัม (ปอกเปลือก)

กล้วยหอมสุก 1 ลูก

อัลมอนด์ป่น 80 กรัม

ผงโกโก้ 3 ช้อนโต๊ะ

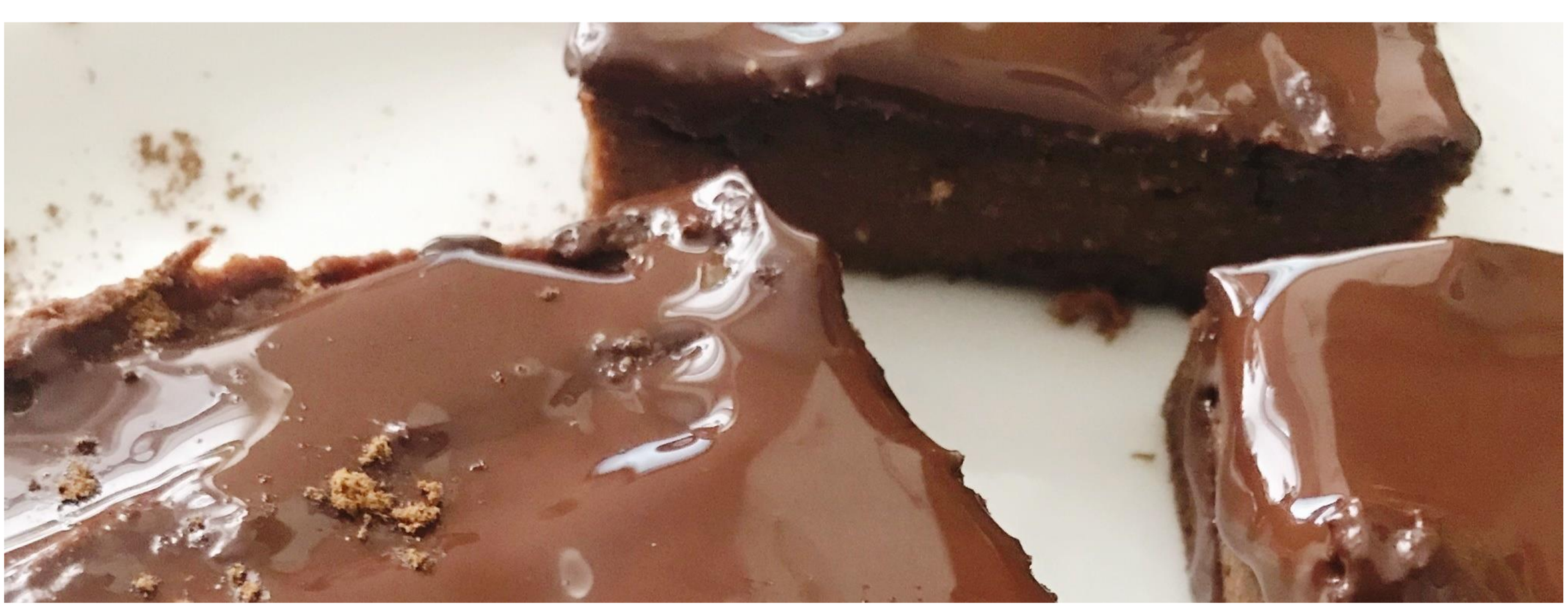
แป้งอเนกประสงค์ 100 กรัม

ผงฟู 2 ช้อนชา

น้ำมันเรพซีด 2 ช้อนโต๊ะ

เกลือ 1 หยิบมือ สำหรับโรยหน้า ถ้าต้องการ:

ซอสเคลือบผิวดาร์กช็อกโกแลต/เกล็ดมะพร้าว



วิธีทำ

แช่อินทผลัมในน้ำร้อน 15 นาที

ปอกมันเทศ หั่นเป็นลูกเต๋าเล็ก ๆ และนำไปต้มในหม้อด้วยไฟอ่อน ๆ นานประมาณ 15 นาทีจนนิ่ม

จากนั้นปั่นกล้วยหอม อินทผลัม และมันเทศต้มสุกในเครื่องเตรียมอาหารหรือใช้เครื่องปั่นแบบมือถือ จนผสมเข้ากันดี

ค่อย ๆ เติมส่วนประกอบที่เหลือลงไปจนได้แป้งเหลวเนื้อเนียน

อุ่นเตาอบและเทแป้งเหลวลงในชามที่เข้าเตาอบได้ที่ทาไขมันเคลือบไว้แล้ว อบที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียสโดยใช้เตาบนและเตาล่าง/160 องศาเซลเซียสถ้าเปิดพัดลม นานประมาณ 30 นาที

คุณสามารถเพิ่มซอสเคลือบผิวดาร์กช็อกโกแลตบนบราวนี่หรือโรยหน้าด้วยเกล็ดมะพร้าวถ้าต้องการ

Alexander Beskrovniy

คุกกี้รสเค็ม

ส่วนประกอบ

แป้งสาลี 300 กรัม
เกลือ 1 ช้อนชา
โซดา ½ ช้อนชา
เนย 100 กรัม
ไข่ 1 ฟอง
ซาวครีม 125 กรัม
ชีส 100 กรัม
เครื่องทำวาฟเฟิลไฟฟ้า









วิธีทำ

ละลายเนย 100 กรัมโดยใช้ไฟอ่อน ๆ

ตอกไข่ 1 ฟองลงในหม้อขนาดเล็ก

ขูดชีส 100 กรัม

เติมเนย ซาวครีม เกลือ และโซดาลงในไข่ แล้วผสมให้เข้ากัน จากนั้นใส่ชีสและแป้งสาลี

คลุกเคล้าจนได้แป้งโดที่เป็นเนื้อเดียวกัน **(รูปที่ 1)**

ปั้นแป้งให้เป็นลูกกลม ๆ แล้วนำไปวางในเครื่องทำวาฟเฟิลไฟฟ้า **(รูปที่ 2)**

อบประมาณ 3 นาที **(รูปที่ 3)**

ขอให้ทานให้อร่อย! **(รูปที่ 4)**



Michaela Marchner

ขนมอบครีม

ส่วนประกอบ

แป้งอเนกประสงค์ 500 กรัม
นมสด 0.25 ลิตร
น้ำตาลกลิ่นวานิลลา 1 ซอง
ยีสต์สด 30 กรัม (หรือยีสต์แห้ง 1 ซอง)
เนยอุ่น 40 กรัม
น้ำตาล 60 กรัม
ไข่ 1 ฟอง
เกลือ 1 หยิบมือ
ผิวเลมอนฝานด้วยปลายมีด 1 ชิ้น

และสำหรับการอบ:
เนยเล็กน้อย
ครีม 0.125 มล.
น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

ร่อนแป้งในชามผสม เจาะให้เป็นหลุมตรงกลาง ใส่ยีสต์ลงผสมและเทนมสดอุ่น ๆ ครึ่งหนึ่งลงไป วางส่วนผสมพักไว้สักครู่จนนมผสมยีสต์เริ่มเกิดฟอง

จากนั้นใส่น้ำตาล เกลือ ไข่ เนยละลายอุ่น และผิวเลมอน ตอนนี้ให้นวดแป้งโดจนชิ้นเงาเล็กน้อยและเกิดฟอง (ประมาณ 15 นาที)

จากนั้นใช้ผ้าเช็ดจานคลุมแป้งโดไว้และนำไปวางในที่อบอุ่นเพื่อปล่อยให้ขึ้นฟูจนมีขนาดเพิ่มขึ้นอย่างน้อยสองเท่า ตอนนี้ให้นวดแป้งโดอีกครั้งและปั้นให้เป็นลูกกลม ๆ ขนาดเท่ากัน (ประมาณ 100 กรัมต่อลูก)

คลุมแป้งไว้และปล่อยให้ขึ้นฟูบนเขียงไม้ที่โรยแป้งไว้เป็นเวลาอีก 15 นาที

ในระหว่างนี้ นำกระทะหรือหม้อหรือถาดอบขนาดใหญ่ใส่เนยขึ้นตั้งไฟให้ร้อน ใส่น้ำตาลและครีมและต้มให้เดือดสักครู่

ตอนนี้ให้วางแป้งลงอบที่ตรงกลางครีมแล้วลดอุณหภูมิลง ปิดฝาหม้อให้แน่นสนิทและตรวจดูให้แน่ใจว่าฝาปิดแน่นตลอดเวลาที่อบ

อบแป้งที่อุณหภูมิปานกลางจนของเหลวระเหยไปหมดและด้านล่างเริ่มกรอบ แล้วจึงเปิดฝาหม้อและเสิร์ฟแป้งอบ

เสิร์ฟพร้อมซอสวานิลลาหรือซอสแอปเปิล



Belen Sevillano Lopez

โดนัทโป๊ยกั๊กทอด (Rosquillas de Anis)

ส่วนประกอบ

ไข่ 1 ฟอง (ต่อการทอดแต่ละครั้ง)
น้ำตาล 4 ช้อนโต๊ะต่อไข่ 1 ฟอง
ยีสต์แห้ง 1 ซองต่อไข่ 2 ฟอง
น้ำมันปริมาณ 1 เปลือกไข่ต่อไข่ 1 ฟอง
เหล้ารสโป๊ยกั๊กปริมาณ 1 เปลือกไข่ต่อไข่หนึ่งฟอง
แป้งอเนกประสงค์ในปริมาณมากพอที่จะทำแป้งโด



วิธีทำ

นำส่วนประกอบเหลวทั้งหมดมาตีให้เข้ากัน เมื่อตีได้ที่แล้ว ใส่แป้งลงไป

แล้วเอามานวดและปั้นเป็นรูปทรงโดนัท

นำไปทอดในกระทะที่มีน้ำมันจำนวนมากโดยใช้ไฟกลาง เคลือบด้วยน้ำตาลไอซิ่ง

Emilie Priac

ทาร์ตตาแต็ง (Tarte Tatin)

ส่วนประกอบ (สำหรับ 8 ที่)

แป้งพายเนยสด 1 ก้อน
แอปเปิลพันธุ์โกลเด้นดีลิเชียส 6 ลูก
เนยชนิดเค็มเล็กน้อย 60 กรัม
น้ำตาลทรายป่น 6 ช้อนโต๊ะ
วานิลลา (ตามชอบ)
อบเชย (ตามชอบ)



วิธีทำ

เวลาเตรียม: 20 นาที เวลาปรุง: 40 นาที

ปอกแอปเปิล และคว้านไส้กลางออก

หั่นแอปเปิลให้เป็นแผ่น (อย่าหนาเกินไป ประมาณ 3 ซม.)

อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส (แก๊สระดับ 6)

ทำตามขั้นตอนต่อไปนี้โดยแบ่งเป็นหลาย ๆ ครั้งเพื่อความสะดวก

ละลายเนยประมาณ 20 กรัมในกระทะ วางแผ่นแอปเปิลลงในกระทะ (ในปริมาณเท่ากับแอปเปิลประมาณ 2 ลูกในแต่ละครั้ง)

โรยด้วยน้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ โรยด้วยวานิลลาและอบเชยตามต้องการ

ทอดพอเหลืองทั้งสองด้าน (จนมีสีเหลืองอ่อน ๆ เพราะแอปเปิลจะถูกอบต่อในเตาอบ)

ทำกระบวนการข้างต้นนี้ซ้ำหลายครั้งเท่าที่จำเป็น

วางแผ่นแอปเปิลลงในชามที่เข้าเตาอบได้ทรงกลมแบบกันติด เรียงแผ่นแอปเปิลให้เหลื่อมกันเล็กน้อย (เหมือนกับทาร์ตแอปเปิลแบบดั้งเดิม) ควรมีแอปเปิลวางอยู่จนเต็มชาม

คลุมด้วยแป้งพายแล้วปิดผนึกโดยกดแป้งลงไประหว่างชิ้นแอปเปิลและที่บริเวณขอบถาด ใช้ส้อมเจาะแป้งให้เป็นรู

นำถาดไปวางที่ตรงกลางของเตาอบ อบนาน 40 นาที (แป้งพายควรจะเป็นสีเหลืองทอง)

ปล่อยทิ้งไว้ให้เย็น คว่ำชามอบลงบนจาน และทาร์ตของคุณก็เสร็จแล้ว!

เสิร์ฟพร้อมไอศกรีมวานิลลาหนึ่งลูกหรือวิปครีมเล็กน้อย!

แอปเปิลพันธุ์อื่น ๆ: เอลสตาร์ พิงค์เลดี้ เป็นต้น



Fran Galbraith

รูบาร์บครัมเบิล

ส่วนประกอบ

รูบาร์บ 10 ก้าน
น้ำตาลทรายป่น 8 ช้อนโต๊ะ
ขิงป่น 1 ช้อนชา
เนยทำให้นิ่ม 110 กรัม/4 ออนซ์
น้ำตาลทรายแดง 110 กรัม/4 ออนซ์
แป้งสาลี 200 กรัม/7 ออนซ์

เวลาเตรียม: น้อยกว่า 30 นาที
เวลาปรุง: 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง สำหรับ: 4 ที่



ฉันอาศัยอยู่ที่เวคฟิลด์ในเวสต์ยอร์กเชียร์ทางตอนเหนือของอังกฤษ สหราชอาณาจักร ซึ่งเวคฟิลด์เป็นส่วนหนึ่งของสามเหลี่ยมรูบาร์บ (The Rhubarb Triangle) สามเหลี่ยมรูบาร์บเป็นพื้นที่ขนาด 9 ตารางไมล์ในเวสต์ยอร์กเชียร์ของอังกฤษ ซึ่งตั้งอยู่ระหว่างเวคฟิลด์ มอร์ลีย์ และรอธเวลล์ ที่มีชื่อเสียงในกรรมวิธีการผลิตรูบาร์บในแปลงเพาะ (Forced Rhubarb) ก่อนฤดูกาล

แต่เดิมนั้นสามเหลี่ยมรูบาร์บมีขนาดใหญ่กว่านี้มาก โดยครอบคลุมพื้นที่ระหว่างลีดส์ แบรดฟอร์ด และเวคฟิลด์ ตั้งแต่ทศวรรษ 1900 จนถึง 1930 อุตสาหกรรมรูบาร์บได้ขยายตัวและในช่วงที่รุ่งเรืองที่สุดครอบคลุมพื้นที่แถวนี้เกือบ 30 ตารางไมล์ (78 ตารางกิโลเมตร) รูบาร์บเป็นพืชพื้นเมืองของไซบีเรีย มันจึงอยู่รอดได้ในฤดูหนาวที่ทั้งชื้นและหนาวในยอร์กเชียร์– ซึ่งเป็นสภาพภูมิอากาศที่เราพบบ่อยมาก! ข้อเท็จจริงสำหรับคุณ... ครั้งหนึ่งเวสต์ยอร์กเชียร์เคยผลิตรูบาร์บนอกฤดูกาลจากแปลงเพาะที่ควบคุมสภาพแวดล้อมซึ่งพบเห็นได้ทั่วไปตามไร่สวนที่นี่ได้มากถึง 90% ของผลผลิตทั่วโลกในฤดูหนาว

รูบาร์บครัมเบิลเป็นเมนูยอดนิยมสำหรับครอบครัวของเรา ซึ่งเป็นหนึ่งในพุดดิ้งร้อน (หรือที่คนอื่นเรียกกันว่าของหวาน) ที่ทำให้คุณรู้สึกดีเมื่อได้ทาน แม้จะไม่ใช่ฤดูกาลของรูบาร์บ เราสามารถซื้อแบบแช่แข็งได้จากซูเปอร์มาร์เก็ต ครอบครัวของฉันทำพุดดิ้งนี้มาโดยตลอด ไม่ว่าจะใช้สูตรอาหารมาตรฐานตามด้านล่าง หรือเพิ่มส่วนประกอบพิเศษอย่างเช่นแอปเปิลเข้าไปในรูบาร์บ หรือใช้อบเชยแทนขิง หรือแม้กระทั่งโรยหน้าด้วยข้าวโอ๊ต ไม่ว่าคุณจะใช้วิธีใด คุณจะได้พุดดิ้งที่ทำให้คุณรู้สึกพึงพอใจอย่างแน่นอน ถ้าคุณทานคู่กับจินแอนด์โทนิคใส่รูบาร์บสักแก้วด้วยก็จะอร่อยมากยิ่งขึ้น!

วิธีทำ

อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส/160 องศาเซลเซียส ถ้าเปิดพัดลม/แก๊สระดับ 4

หั่นรูบาร์บเป็นท่อน ๆ ยาว 7½ ซม./3 นิ้ว และวางลงในถาดอบ ใส่น้ำ 4 ช้อนโต๊ะและโรยหน้าด้วยน้ำตาลทรายป่น อบนาน 10 นาที โรยขิงและผสมให้เข้ากันดี

ตักรูบาร์บใส่ลงในชามที่เข้าเตาอบได้ให้ลึกประมาณ 4 ซม./1½ นิ้ว

ผสมเนยกับแป้งแล้วเติมน้ำตาลทรายแดงเพื่อทำครัมเบิลสำหรับโรยหน้า โรยครัมเบิลบนรูบาร์บแล้วอบประมาณ 35-45 นาที หรือจนครัมเบิลกรอบและเป็นสีเหลืองทอง และรูบาร์บนิ่มลงและร้อนระอุ

ปล่อยทิ้งไว้ให้เย็นลงเล็กน้อยก่อนเสิร์ฟพร้อมไอศกรีม ดับเบิลครีม หรือคัสตาร์ด!





Frederic Jung

เครป

ส่วนประกอบ

น้ำ 1 ถ้วย (240 กรัม)
นมสม 1 ถ้วย (240 กรัม)
ไข่ 2 ฟอง
แป้งอเนกประสงค์ 1.5 ถ้วย (225 กรัม)
น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ (25 กรัม)
เกลือหนึ่งหยิบมือ





เครปเป็นอาหารท้องถิ่นของฝรั่งเศส เครปคือแพนเค้กชนิดหนึ่งที่บางมาก แต่อย่าสับสนกับแพนเนโคเอเคน (Pannekoeken) ของชาวดัตช์ โดยปกติแล้วเครปจะมีสองชนิดคือ เครปรสหวาน หรือกาเลตต์รสคาว เครปจะเสิร์ฟโดยการสอดไส้ที่หลากหลายมากมาย ตั้งแต่แบบง่ายที่สุดคือใส่แค่น้ำตาล ไปจนถึงเครปซูเซตต์ฟลอมเบ้ หรือกาเลตต์ที่จัดเต็มด้วยไข่ ชีส แฮม เป็นต้น

ตามที่คุณเห็นในภาพ เราใส่แยมสตรอเบอร์รี่และค้นพบว่าน้ำเชื่อมเมเปิลก็เข้ากันได้ดีมากกับเครป

วิธีทำ

เคล็ดลับคือ พยายามอย่าให้แป้งจับตัวเป็นก้อน ดังนั้นควรใช้กระชอนร่อนแป้ง

วางแป้งเหลวพักไว้ข้ามคืนในตู้เย็น

วิธีที่จะช่วยให้พลิกเครปได้ง่ายขึ้นคือหั่นครึ่งมันฝรั่งแล้วใช้ส้อมจิ้ม นำไปจุ่มในน้ำมันแล้วถูบนกระทะเพื่อให้แน่ใจว่ากระทะจะไม่ติด

คำแนะนำสำหรับเครื่องดื่ม

แอปเปิลไซเดอร์แบบดรายจากนอร์มังดี

หรือไวน์แดงแช่เย็นจากลัวร์วัลเล่ย์จะเสริมให้เมนูนี้น่าอร่อยยิ่งขึ้น



Imojen Jean

เค้กขิงจาเมก้าแสนชุ่มฉ่ำ



ส่วนประกอบ (สำหรับ 6 ที่)

เค้ก

แป้งสาลี 200 กรัม

ขิงป่น 3.5 ช้อนชา

ผงอบเชย 1 ช้อนชา

ผงรวมเครื่องเทศ 1 ช้อนชา

ขิงเชื่อมสับ 80 กรัม

เบกกิ้งโซดา ¾ ช้อนชา

นมสดไขมันเต็ม 125 มล.

น้ำเชื่อมสีดำ (Black Treacle) 85 กรัม

น้ำเชื่อมสีทอง (Golden Syrup) 85 กรัม

น้ำตาลทรายแดงดาร์กมัสโควาโด 85 กรัม

เนยชนิดเค็ม 85 กรัม

เกลือหนึ่งหยิบมือ

ไข่ฟองใหญ่ ตีให้พอเข้ากัน

สำหรับโรยหน้า

น้ำตาลไอซิ่ง 1½ ถ้วย

ผงอบเชย ½ ถึง 1 ช้อนชา

นมสด

วอลนัตสับ ⅓ ถ้วย

เวลาเตรียม: 15 นาที

เวลาปรุง: 1 ชั่วโมง

เวลาทั้งหมด: 1 ชั่วโมง 15 นาที

ผลผลิต: 1 x เค้กขนาด 2 ปอนด์

วิธีทำ

อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 160 องศาเซลเซียส

ร่อนแป้งและเครื่องเทศในชาม ใส่ขิงเชื่อมแล้วคลุกให้เคลือบโดยทั่ว (เพื่อไม่ให้ชิ้นจมลงไปด้านล่างตอนที่คุณอบเค้ก)

ผสมเบกกิ้งโซดากับนมสดในชามอีกใบหนึ่ง

อุ่นน้ำเชื่อมสีดำ น้ำเชื่อมสีทอง น้ำตาล เกลือ และเนยให้ร้อนโดยใช้ไฟอ่อน ๆ หมั่นคนจนกว่าจะละลาย

เติมส่วนผสมนี้ลงไปในแป้งแล้วตีแรง ๆ จนเข้ากันดี ตอกไข่และใส่นมสด แล้วตีจนคุณได้แป้งเหลวเนื้อเนียน

เทลงในแม่พิมพ์ขนมปังขนาด 2 ปอนด์ (900 กรัม) ที่รองไว้ด้วยกระดาษรองอบ และนำเข้าอบเป็นเวลา 1 ชั่วโมง ใช้แผ่นฟอยล์ปิดคลุมไว้ในช่วง 30 นาทีสุดท้าย เพื่อป้องกันไม่ให้มีสีเข้มเกินไป ยกออกจากเตาอบ

ปล่อยทิ้งไว้ในแม่พิมพ์นาน 24 ชั่วโมงเพื่อให้รสชาติเข้าเนื้อ (ไม่ต้องทำก็ได้)

สำหรับโรยหน้า

ผสมน้ำตาลและอบเชยในชามขนาดเล็ก แล้วค่อย ๆ เติมนมสดลงผสมครั้งละหนึ่งช้อนโต๊ะจนคุณได้ซอสเคลือบผิวที่ข้นเหนียว

เคลือบให้ทั่วด้านบนของเค้ก จากนั้นโรยหน้าด้วยวอลนัต

รอให้ซอสเคลือบผิวแข็งตัวประมาณสองชั่วโมงก่อนหั่นเป็นชิ้น ๆ แล้วห่อให้มิดชิดเพื่อการจัดเก็บ



Jennifer Ellis

ช็อกโกแลตซิลค์พาย

ส่วนประกอบ

เนย ½ ถ้วย

น้ำตาล ¾ ถ้วย

ช็อกโกแลตชนิดไม่หวาน 2 ออนซ์ (ละลายตามคำแนะนำบนกล่องซึ่งควรจะระบุว่าต้องใช้จำนวนกี่ก้อนต่อช็อกโกแลต 1 ออนซ์)

ไข่ 3 ฟอง

วานิลลา 1 ช้อนชา

วิธีทำ

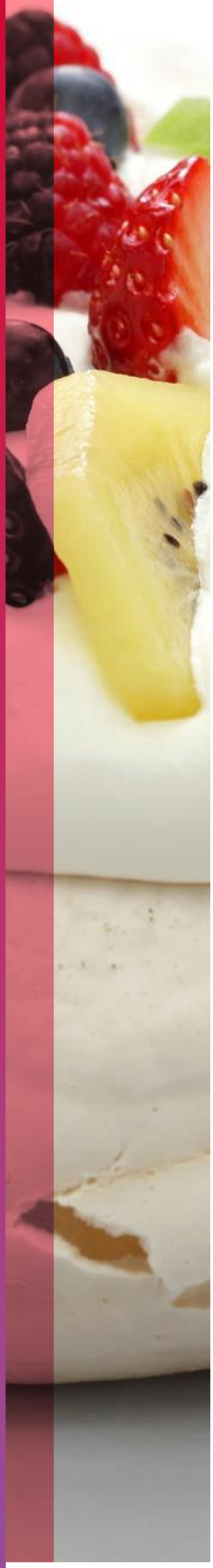
เตรียมและอบเปลือกพาย แล้วรอให้เย็นสนิทก่อนใส่ไส้ สูตรนี้สามารถทำพายได้ 1 อัน

ใช้เครื่องผสมอาหารตีน้ำตาลและเนยให้เป็นครีมและเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน

ใส่ช็อกโกแลตชนิดไม่หวานและวานิลลา จากนั้นใส่ไข่ครั้งละหนึ่งฟอง ปั่นด้วยความเร็วปานกลางนาน 5 นาทีเต็มระหว่างการเติมไข่แต่ละฟอง

ตรวจดูให้แน่ใจว่าทุกอย่างเข้าเป็นเนื้อเดียวกันในระหว่างผสม เท/ตักไส้ใส่ลงในแป้งพายแล้วนำไปแช่เย็นไว้อย่างน้อย 3 ชั่วโมงก่อนเสิร์ฟ

หมายเหตุ: พายจะออกมาดีที่สุดถ้าคุณใช้เนยแท้และไม่ใช้ผลิตภัณฑ์แทนเนยชนิดอื่นใด นอกจากนี้จะมีผลแตกต่างกันถ้าคุณไม่ได้ตีส่วนผสมนาน 5 นาทีเต็มระหว่างการเติมไข่แต่ละฟอง



John Alexander

พัฟโลวา

ส่วนประกอบ (สำหรับ 6 ที่)

ไข่ขาว 3 ฟอง
น้ำส้มสายชูขาวกลั่น 1 ช้อนชา
น้ำเย็น 3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทรายป่น 1 ถ้วย
แป้งข้าวโพด 3 ช้อนชา
วานิลลาสกัด 1 ช้อนชา
วิปปิ้งครีม 1 ถ้วย
ผลไม้สำหรับโรยหน้าตามต้องการ อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 300 องศาฟาเรนไฮต์



วิธีทำ

ตีไข่ขาวจนตั้งยอด เติมน้ำเย็นแล้วตีอีกครั้ง ค่อย ๆ ใส่น้ำตาลในขณะที่ตีจนผสมเป็นเนื้อเดียวกัน

เปลี่ยนเป็นความเร็วต่ำ ใส่น้ำส้มสายชู วานิลลา และแป้งข้าวโพดแล้วปั่นให้เข้ากัน

วางกระดาษรองอบบนถาดอบแบบกันติดที่ทาไขมันไว้แล้ว

ตักส่วนผสมใส่ลงไป (ตรงกลางฐานของพัฟโลวาขนาดใหญ่ หรือแบ่งเป็นพัฟโลวาขนาดเล็ก ๆ สำหรับหนึ่งที่) แล้วนำเข้าอบเป็นเวลา 45 นาที

คืนในเตาอบ

ตีวิปปิ้งครีมจนตั้งยอด

บีบครีมใส่ที่ด้านบนของเมอแร็งก์และตกแต่งด้วยผลไม้ตามชอบ ผมมักจะใช้ผลกีวี สตรอเบอร์รี่ และบลูเบอร์รี่ แต่ว่าไม่มีกฎตายตัว

รสชาติอร่อยมากในช่วงฤดูร้อน

นี่คือข้อมูลสำคัญ: ปิดไฟเตาอบแล้วปล่อยให้เย็นลงโดยอย่าเปิดฝาเตาอบ โดยปกติผมจะอบในคืนก่อนหน้าแล้วทิ้งไว้ค้าง

Mackenzie King

เค้กชิ้นรสเลมอน

ส่วนประกอบ



ฐานชอร์ตเบรด

เนยชนิดจืด 6 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลทราย ¼ ถ้วย

เกลือ ¼ ช้อนชา

1 แป้งอเนกประสงค์ 1 ถ้วย

ซอสเลมอน

ไข่ 2 ฟอง

น้ำตาลทราย ¾ ถ้วย

แป้งอเนกประสงค์ 2 ช้อนโต๊ะ

ผิวเลมอนขูดฝอย ¼ ช้อนชา

น้ำเลมอนคั้นสด 3 ช้อนโต๊ะ

ผงฟู ¼ ช้อนชา

น้ำตาลไอซิ่งสำหรับตกแต่งถ้าต้องการ

วิธีทำ

อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 350 องศาฟาเรนไฮต์

ตีเนย 30 วินาที แล้วใส่น้ำตาล ¼ ถ้วยและเกลือ ¼ ช้อนชา และตีจนขึ้นฟู

ใส่แป้งอเนกประสงค์ลงไปหนึ่งถ้วย – แป้งโดจะมีลักษณะร่วนมาก

เทแป้งลงในถาดอบขนาด 8”x8” ที่ทาไขมันไว้แล้ว และกดให้เรียบเสมอกัน

อบนาน 15 นาที

ระหว่างที่อบฐาน ตีไข่แล้วเติมน้ำตาล ¾ ถ้วย แป้งอเนกประสงค์ 2 ช้อนโต๊ะ ผิวเลมอน ¼ ช้อนชา น้ำเลมอนคั้น 3 ช้อนโต๊ะ และผงฟู ¼ ช้อนชา

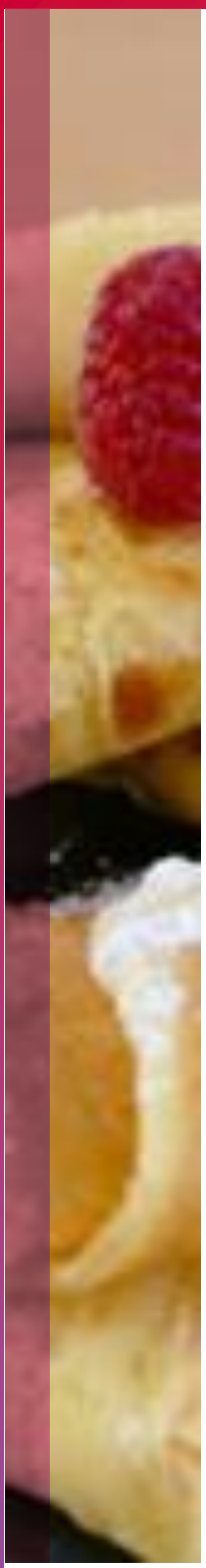
ตีจนส่วนผสมข้นขึ้นเล็กน้อย (ใช้เครื่องผสมอาหารไฟฟ้าถ้าคุณมี)

เทส่วนผสมเลมอนลงบนฐานที่อบเสร็จแล้ว

อบนาน 25-30 นาทีจนขอบเป็นสีเหลืองทองและส่วนตรงกลางแข็งตัวดี

ปล่อยทิ้งไว้ให้เย็น ร่อนน้ำตาลไอซิ่งโรยด้านบนและหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม





Maria Jose Alvarez

เครปสไตล์อัสตูเรีย

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4-6 ที่)

แป้งอเนกประสงค์ 200 กรัม

เลมอน 1 ลูก

ไข่ 4 ฟอง

นมสด ½ ลิตร

น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ





วิธีทำ

ใส่นมสด แป้ง ไข่ที่ตีแล้ว น้ำตาล และผิวเลมอน (เฉพาะส่วนสีเหลือง) ลงในชาม

ใช้เครื่องผสมอาหารตีจนกว่าส่วนประกอบจะเข้ากันดีและไม่จับตัวเป็นก้อน

ใช้น้ำมันเล็กน้อยแปรงบนกระทะขนาดเล็กแบบกันติด

ใส่แป้งเหลว 1 หรือ 2 ช้อนโต๊ะ (อย่าใส่มากนักเพราะไม่ควรมีขนาดใหญ่เกินไป) และหมุนกระทะเร็ว ๆ เพื่อให้แป้งกระจายออกไปทั่วฐานกระทะ

พลิกกลับด้านสองสามครั้งจนแป้งแข็งตัวและเหลืองทั้งสองด้าน

วางแผ่นเครปซ้อนกันบนจานจนกว่าจะใช้แป้งเหลวหมด ทานขณะที่ยังร้อน

สามารถทานคู่กับ:

แอปเปิลหั่นเป็นเสี้ยว ๆ แล้วนำไปทอดในน้ำเล็กน้อย น้ำตาล และอบเชย

โรยหน้าด้วยน้ำตาลและ
น้ำผึ้ง

Mark Gonyar

วูปปี้พาย

ส่วนประกอบ

คุกกี้

แป้งอเนกประสงค์ 2 ถ้วย

เบกกิ้งโซดา 1 ช้อนชา

เกลือ ¼ ช้อนชา

ผงโกโก้ ⅓ ถ้วย

น้ำตาลทรายขาว 1 ถ้วย

เนยขาว (Vegetable Shortening) ⅓ ถ้วย

ไข่ 1 ฟอง

นมสดไขมันเต็ม ¾ ถ้วย

1 วานิลลาสกัด 1 ช้อนชา

ส่วนประกอบสำหรับไส้

มาร์การีน ½ ปอนด์

2 น้ำตาลไอซิ่ง 2 ถ้วย

ครีมมาร์ชเมลโลว์ (Fluff หรือ Jet Puff) 6 ช้อนโต๊ะ (พูน ๆ)

วานิลลา 2 ช้อนชา

นี่คือสูตรอาหารสุดคลาสสิกของรัฐเมน และเป็นเมนูยอดนิยมในฤดูร้อนสำหรับพวกเรา ในภูมิภาคนี้

"คุกกี้" ช็อกโกแลตรสเข้มข้นสอดไส้ครีมแสนอร่อย แน่นอนว่าคุณจะต้องลองชิมสักสอง (หรือสาม) ชิ้น!



วิธีทำ

ตีเนยขาว น้ำตาล และไข่ให้เข้ากันในเครื่องผสมอาหารไฟฟ้าที่ติดตั้งอุปกรณ์แบบไม้พาย ใส่ผงโกโก้และผสมให้เข้ากันดี เติมวานิลลาสกัดและนมสดลงผสม ใส่น้ำตาล ผงฟู เกลือ และแป้งอเนกประสงค์ในชามอีกใบหนึ่ง

ค่อย ๆ เติมส่วนประกอบแห้งลงในส่วนประกอบเหลวในเครื่องผสมอาหาร และปั่นด้วยความเร็วปานกลางจนผสมเข้ากันดี (2-3 นาที)

ต้องคอยขูดส่วนประกอบที่ติดอยู่ข้างชามอย่างน้อยหนึ่งครั้งในระหว่างการปั่น

หยอดแป้งเหลวขนาดหนึ่งช้อนชาโดยประมาณลงบนถาดอบคุกกี้ที่ทาไขมันไว้แล้ว (หรือรองถาดอบด้วยกระดาษรองอบ)

แบ่งอบเป็นหลาย ๆ ครั้ง ประมาณ 12-15 นาทีที่อุณหภูมิ 350 องศาฟาเรนไฮต์ (175 องศาเซลเซียส) รอให้เย็นลง 5 นาทีบนถาดอบ แล้วจึงค่อยย้ายไปวางบนตะแกรงพักขนม

วิธีการประกอบ:

เมื่อคุกกี้เย็นสนิทแล้ว ตักไส้จำนวนมากทาบนคุกกี้ แล้วประกบด้วยคุกกี้อีกอันหนึ่งเพื่อประกอบเป็นวูปปี้พายของคุณ!

สามารถเก็บได้โดยการห่อด้วยกระดาษไขหรือแผ่นฟิล์มพลาสติกห่ออาหารที่อุณหภูมิห้อง ถ้ายังคงมีเหลืออยู่!



Monique Nicolaides

เค้กแครอท

ส่วนประกอบ

น้ำตาลทรายแดงสีอ่อนชนิดป่น 300 กรัม

ไข่ 3 ฟอง

น้ำมันดอกทานตะวัน 300 กรัม แป้งสาลี 300 กรัม

เบกกิ้งโซดา 1 ช้อนชา

ผงฟู 1 ช้อนชา

ผงอบเชย 1 ช้อนชา

ขิงป่น ½ ช้อนชา

เกลือ ½ ช้อนชา

วานิลลาสกัด ¼ ช้อนชา

แครอท 300 กรัม – ขูดเป็นเส้นเล็ก ๆ

วอลนัตแกะเปลือก 100 กรัม (สับ) และอีก 75 กรัม (ทั้งเมล็ด) – สำหรับตกแต่ง

สำหรับครีมฟรอสติ้ง

น้ำตาลไอซิ่ง 300 กรัม

เนยชนิดจืด 50 กรัม

ครีมชีส 125 กรัม



วิธีทำ

อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 175 องศาเซลเซียส (หรือ 160 องศาเซลเซียสหากเปิดพัดลม) และทาไขมันเคลือบแม่พิมพ์ขนมเค้กขนาด 20 ซม. สามอัน (สำหรับเค้กที่จะนำมาประกบกัน) รองด้านล่างถาดด้วยกระดาษไข

ผสมน้ำตาล ไข่ และน้ำมัน แล้วตีจนส่วนประกอบทั้งหมดจนเป็นเนื้อเดียวกัน ค่อย ๆ ใส่แป้ง เบกกิ้งโซดา ผงฟู อบเชย ขิง เกลือ และวานิลลาสกัด แล้วตีต่อไปจนผสมเข้ากันดี ใส่แครอทที่ขูดเป็นเส้นและวอลนัตสับด้วยมือจนกระจายทั่วกันดี

ใส่ส่วนผสมลงในถาดอบเค้กที่เตรียมไว้และใช้มีดปาดหน้าให้เรียบ นำเข้าอบในเตาอบที่อุ่นไว้เป็นเวลา 20-25 นาที หรือจนเป็นสีเหลืองทองและเนื้อเค้กสปันจ์คืนตัวกลับมาเมื่อใช้นิ้วกด ปล่อยให้เค้กเย็นลงในถาดอบประมาณ 10 นาที ก่อนแกะออกมาวางบนตะแกรงพักขนมเพื่อให้เย็นสนิท

วิธีทำครีมฟรอสติ้ง

ตีน้ำตาลไอซิ่งและเนยพร้อมกันในเครื่องผสมอาหารไฟฟ้าแบบตั้งโต๊ะที่ติดตั้งอุปกรณ์แบบไม้พาย (หรือใช้เครื่องตีไฟฟ้าแบบมือถือ) ด้วยความเร็วปานกลางค่อนต่ำ จนส่วนผสมเป็นเนื้อเดียวกันและเข้ากันดี ซึ่งจะมีเนื้อสัมผัสคล้ายทราย เติมครีมชีสทั้งหมดในคราวเดียวแล้วตีจนกว่าส่วนผสมทั้งหมดจะเข้ากันดี ปรับความเร็วของเครื่องผสมอาหารเป็นระดับปานกลางค่อนสูง ตีต่อไปจนฟรอสติ้งมีเนื้อเบาและขึ้นฟู ใช้เวลาอย่างน้อย 5 นาที อย่าตีมากเกินไปเพราะอาจจะทำให้เหลวได้อย่างรวดเร็ว

เมื่อเค้กเย็นลงแล้ว นำเค้กหนึ่งชิ้นมาวางแล้วใช้มีดปาดครีมชีสฟรอสติ้งปริมาณหนึ่งส่วนสี่ลงไปที่ด้านบน วางเค้กชิ้นที่สองซ้อนด้านบนแล้วปาดฟรอสติ้งอีกหนึ่งส่วนสี่ลงไป วางซ้อนด้วยเค้กชิ้นสุดท้ายแล้วปาดฟรอสติ้งส่วนที่เหลือลงไปที่ด้านบนและด้านข้าง ตกแต่งเค้กด้วยวอลนัตเพิ่มเติมหรือตามที่คุณชอบ

ขอให้ทานให้อร่อย!!!



Romina Bauducco

ซอสคาราเมล (Dulce de Leche) แบบโฮมเมด

ส่วนประกอบ

นมสด 1 ลิตร
น้ำตาล 220 กรัม
ครีมชนิดข้น 20 กรัม
กลิ่นวานิลลา 1 ช้อนโต๊ะ
เบกกิ้งโซดา 1 กรัม











วิธีทำ

ผสมนมสด น้ำตาล ครีม และเบกกิ้งโซดาในหม้อ (ควรใช้หม้อก้นหนัก) แล้วเคี่ยวด้วยไฟอ่อน ๆ เป็นเวลา 90 นาที ไม่จำเป็นต้องคนส่วนผสมในช่วง 60 นาทีแรก

สำหรับช่วง 30 นาทีสุดท้าย ใช้ไม้พายคนส่วนผสม และเมื่อเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ซอสของคุณก็พร้อมแล้ว! กรอกใส่ขวดขณะที่ยังร้อน ปล่อยทิ้งไว้ให้เย็น

เคล็ดลับ:

วางจานในตู้เย็น แล้วใส่ซอสคาราเมลเล็กน้อยบนจานที่เย็น และแบ่งซอสออกเป็นส่วน ๆ จากตรงกลาง ถ้าส่วนผสมไม่ไหลกลับมารวมกันอีก แสดงว่าซอสใช้ได้แล้ว!

นำซอสที่แสนอร่อยนี้ไปแบ่งให้กับครอบครัวและเพื่อนของคุณ!

Rui Sousa

ครีมนมสด

ส่วนประกอบ (สำหรับ 5 ที่)

นมสด 1 ลิตร
น้ำตาล 5-10 ช้อนโต๊ะ (ตามระดับความหวานที่คุณชอบ)
แป้งข้าวโพด 5 ช้อนโต๊ะ
2 อบเชยแท่ง
ไข่แดง 3 ฟอง
ผิวเลมอน (3 ชิ้น)



วิธีทำ

ใส่ส่วนประกอบต่าง ๆ ลงต้ม คนตลอดเวลาไปในทิศทางเดียวกันจนกว่าจะข้นขึ้น (ทันทีก่อนถึงจุดเดือด)

เทลงบนจานเสิร์ฟ ปล่อยทิ้งไว้ให้เย็นแล้วโรยหน้าด้วยผงอบเชย คุณสามารถใช้อบเชยวาดรูปหรือเขียนข้อความอะไรก็ได้ ถ้าคุณต้องการและมีความคิดสร้างสรรค์

Sarah Rogers

สลัดผลไม้และถั่วสไตล์โมรอคโค

ส่วนประกอบ (สำหรับ 6-8 ที่)

ผักกาดโรเมน (หรือผักกาดหอมบัตเตอร์เฮด) 1 หัว

ผักเอนไดว์เบลเยียม 1 หัว

วอลนัตคั่ว ½ ถ้วย และ/หรืออัลมอนด์หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ คั่ว ½ ถ้วย

ส้มนาเวล ส้มคารา คารา และ/หรือส้มสีเลือดขนาดใหญ่ 4 ลูก

น้ำส้มคั้นสด ½ ถ้วย

น้ำเลมอนคั้นสด 3 ช้อนโต๊ะ

น้ำดอกส้ม 2 ช้อนโต๊ะ (ฉันไม่ได้ใช้ส่วนประกอบนี้ในครั้งแรกที่ฉันทำสลัดนี้เพราะฉันหาซื้อไม่ได้และคิดว่าคงไม่น่าจะสังเกต ได้มากนัก แต่ว่ามันให้รสชาติที่แตกต่างจริง ๆ)

น้ำตาล 3 ช้อนโต๊ะ

เกลือ ⅛ ช้อนชา

ผงอบเชย ½ ช้อนชา

น้ำมันวอลนัต 3 ช้อนโต๊ะ

ใบสะระแหน่สด 1 ถ้วย

อินทผลัมสับ ½ ถ้วย

กลีบกุหลาบ สำหรับตกแต่ง (ไม่ต้องใส่ก็ได้)

ฉันได้ค้นพบสูตรอาหารนี้เมื่อประมาณ 12 ปีที่แล้วในตำราอาหารเล่มเล็ก ๆ เล่มหนึ่งที่มีเฉพาะสลัด ตอนแรกฉันไม่แน่ใจนักเพราะน้ำสลัดมีความแตกต่างไม่เหมือนสูตรไหน ๆ และฉันก็ไม่ได้ทานอาหารโมรอคโคมามากนัก แต่ฉันได้ทำสลัดนี้ในงานวันเกิดคุณแม่ของฉันในปีนั้นเพราะมันสวยมากและเป็นมังสวิรัติอย่างแท้จริง (ไม่มีส่วนผสมของเนื้อไก่หรือชีส หรือน้ำสลัดที่ใช้ผลิตภัณฑ์จากนม) ตอนนี้มันกลายเป็นประเพณีของครอบครัว และเราก็แบ่งปันสูตรนี้กับคนอื่น ๆ ในระหว่างช่วงล็อกดาวน์ (เพื่อนคนหนึ่งของเราถึงกับใช้คำอติพจน์ว่านี่คืออาหาร "เปลี่ยนชีวิต")



วิธีทำ

ล้างผักกาดและผักเอนไดว์ เช็ดให้แห้งและแช่เย็นไว้

คั่ววอลนัตและ/หรืออัลมอนด์ วางพักไว้ก่อน

"แยกกลีบส้ม" (Supreme) หมายถึง การใช้มีดลอกเอาเส้นใยสีขาวทั้งหมดออกจากเนื้อส้ม เก็บน้ำส้มที่ได้จากกระบวนการนี้ไว้สำหรับใช้ทำน้ำสลัด

ผสมน้ำส้มคั้นและน้ำเลมอนคั้น น้ำดอกส้ม น้ำตาล อบเชย น้ำมันวอลนัต และเกลือตามชอบ คลุกเคล้าให้เข้ากันดี (ควรใช้วิธีเขย่า) และวางพักไว้ก่อน

ใส่ผักกาด ผักเอนไดว์ และใบสะระแหน่ลงผสม จัดวางในชามเสิร์ฟแล้วราดด้วยน้ำสลัด ในชามเสิร์ฟหรือจานแบ่งสำหรับแต่ละคน วางกลีบส้มและโรยหน้าด้วยอินทผลัมและอัลมอนด์ตามชอบ ตกแต่งด้วยกลีบกุหลาบถ้าต้องการ



Timothy Weatherill

คุกกี้คาวบอยซิกซ์ซิกม่า

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 ที่)

เนย 1 ถ้วย (227 กรัม)

ข้าวโอ๊ต 1 ถ้วย (113 กรัม)

น้ำตาลทรายขาว 1 ถ้วย (220 กรัม)

มะพร้าวขูด 1 ถ้วย (100 กรัม) (ควรใช้แบบรสหวาน)

น้ำตาลทรายแดงสีเข้ม 1 ถ้วย (200 กรัม)

ช็อกโกแลตชิพโกโก้ 60% (10 ออนซ์, 283 กรัม) 1 ถุง หรือ ช็อกโกแลตแท่ง 70% (สับ) 1 อัน

วานิลลาสกัดจากฝักวานิลลาแท้ 1 ช้อนชา

วอลนัตสับหรือถั่วชนิดอื่นตามชอบ ½ ถ้วย (73 กรัม)

ไข่ 2 ฟองที่อุณหภูมิห้อง

(ทางเลือก: ลูกเกด ½ ถ้วย (68 กรัม) หรือใส่มากกว่านี้ก็ได้)

แป้งอเนกประสงค์ 2 ถ้วย (345 กรัม)

เบกกิ้งโซดา 1 ช้อนชา

ผงฟู ½ ช้อนชา

เกลือ ½ ช้อนชา



วิธีทำ

ผัดเนย ⅔ ส่วนในกระทะด้วยไฟอ่อน ๆ จนเป็นสีน้ำตาลอ่อน ขั้นตอนนี้จะเพิ่มมิติให้กับรสชาติ พักไว้ให้เย็นที่อุณหภูมิห้อง ตีเนยและน้ำตาลให้เข้ากันจนเป็นครีม ใส่วานิลลาและตีไข่ใส่ลงไปทีละฟอง

ร่อนแป้ง เบกกิ้งโซดา ผงฟู และเกลือเข้าด้วยกัน ค่อย ๆ ใส่ส่วนผสมแป้งที่แห้งลงในส่วนผสมน้ำตาล/ไข่ที่เป็นครีม

ใส่ข้าวโอ๊ต มะพร้าว ช็อกโกแลตชิพ และวอลนัต (และลูกเกด)

ห่อแป้งโดไว้โดยใช้แผ่นฟิล์มพลาสติกแล้วแช่เย็นไว้อย่างน้อย 24 ชั่วโมง รสชาติของคุกกี้จะค่อย ๆ พัฒนาขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป

วางแป้งคุกกี้ให้กลับคืนสู่อุณหภูมิห้องก่อนนำเข้าอบ

อบที่อุณหภูมิ 350 องศาฟาเรนไฮต์ (177 องศาเซลเซียส) ประมาณ 9-11 นาที พักคุกกี้บนตะแกรงนาน 10 นาทีก่อนที่จะนำออกจากถาดอบ คุกกี้ที่อบไม่นานพอจะดีกว่าคุกกี้ที่อบนานเกินไป



Pilar Díaz-Valdés

อัลฟาโฮเรส (Alfajores)

ส่วนประกอบ

มาร์การีนหรือเนย 125 กรัม (4.4 ออนซ์)

น้ำตาลทราย 150 กรัม (5.3 ออนซ์)

ไข่แดง 3 ฟอง

คอนยัค 1 ช้อนชา (ไม่ต้องใส่ก็ได้)

แป้งอเนกประสงค์ 2 ถ้วย

แป้งข้าวโพด 1 ถ้วย

เบกกิ้งโซดา ½ ช้อนชา

ผงฟู 2 ช้อนชา

วานิลลาสกัด 1 ช้อนชา

ผิวเลมอนหนึ่งลูก

นมสด ½ ถ้วย ถ้าจำเป็น

ซอสคาราเมล (Dulce de Leche)

มะพร้าวขูด

วิธีทำ

อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 350 องศาฟาเรนไฮต์ (180 องศาเซลเซียส)

ผสมมาร์การีน น้ำตาล และไข่แดงเข้าด้วยกัน จากนั้นใส่ส่วนประกอบแห้งต่าง ๆ (แป้งอเนกประสงค์ ผงฟู เบกกิ้งโซดา แป้งข้าวโพด) ตามด้วยคอนยัค วานิลลาสกัด และนมสด ถ้าจำเป็น

เมื่อแป้งโดเป็นเนื้อเดียวกันแล้ว ใช้ไม้รีดแป้งรีดให้แผ่ขยายขึ้นแล้วตัดเป็นรูปวงกลมตามขนาดที่ต้องการ

วางกระดาษรองอบบนถาดอบและวางแป้งโดรูปวงกลมที่ด้านบน

นำเข้าอบในเตาอบที่อุ่นไว้แล้วเป็นเวลา 8-10 นาที เมื่อเสร็จแล้ว ย้ายไปวางบนตะแกรงเพื่อพักให้เย็นสนิท

หลังจากคุกกี้เย็นลงแล้ว ปาดซอสคาราเมลประมาณหนึ่งช้อนโต๊ะลงบนด้านหนึ่งของคุกกี้จำนวนครึ่งหนึ่ง จากนั้นนำคุกกี้ส่วนที่สองมาวางซ้อนบนซอสคาราเมล แล้วค่อย ๆ กดเพื่อทำเป็นแซนด์วิช แล้วนำไปกลิ้งด้านข้างบนมะพร้าวขูด