

หน่อไม้ฝรั่งสไตล์พามา Parma Style Asparagus มีประโยชน์ทำง่ายเพื่อสุขภาพ



หน่อไม้ฝรั่งสไตล์พามา Parma Style Asparagus มีประโยชน์ทำง่ายเพื่อสุขภาพ

หน่อไม้ฝรั่งสไตล์พามา (Parma Style Asparagus) วันนี้แอดเกรตาจะเปิดสูตรชวนทำสลัด นั่นคือหน่อไม้ฝรั่งสไตล์พามา หน่อไม้ฝรั่งมากคุณค่า เคี้ยวกรุบกรอบ เพราะต้มกำลังดี นำมาทานกับพามาซานชีส เป็นจานสลัดเพื่อสุขภาพมืออ้อหรืออ้อย อ้อยชั้นเทพ เห็นแสงสายรุ้งออกจากปาก เพื่อนๆสามารถทำตามได้ง่ายๆเลยคะ แอดเกรตารับประกันความอร่อยระดับ 5 ดาวคะ ไปลุยกันเลยคะ ไปพิสูจน์ความอร่อยกัน มาทำหน่อไม้ฝรั่งสไตล์พามา กัน แค่นี้ถึงเมนูนี้ น้ำลายก็ไหลแล้ว มาคะ ดาวนี่โหดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวทำก้าวเข้าครัวไปกับเมนูหน่อไม้ฝรั่งสไตล์พามา กันเลยคะ

สูตรหน่อไม้ฝรั่งสไตล์พามา

หน่อไม้ฝรั่ง	800	กรัม
เนยจืด	60	กรัม
พาร์เมซานชีส	50	กรัม

สูตรหน่อไม้ฝรั่งสไตล์พามา

เกลือ ((สำหรับปรุงรส))

วิธีทำหน่อไม้ฝรั่งสไตล์พามา

1. ตั้งหม้อใส่น้ำ ตั้งไฟให้เดือดโรยเกลือเล็กน้อย
2. ตัดปลายแข็งออกจากหน่อไม้ฝรั่ง และหั่นก้านให้มีขนาดความยาวเท่ากัน
3. มัดหน่อไม้ฝรั่งเป็นมัดเล็กๆ โดยให้ปลายชี้ขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงความเสียหาย ต้มจนนุ่มแต่อย่าให้เละ ราวๆ 10 นาที
4. สะเด็ดน้ำ ดึงเส้นเชือกออก จากนั้นจัดหน่อไม้ฝรั่งใส่จานเสิร์ฟ
5. โรยเคล็ดล้นหน่อไม้ฝรั่งด้วยพามาเมซานชีส
6. ในกระทะขนาดเล็ก ละลายเนยและรองจนเป็นฟอง เทลงบนหน่อไม้ฝรั่ง โรยพามาเมซานชีสเพิ่มเติม และเสิร์ฟร้อนๆ ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ rosalynt จาก www.rosalynt.com

ITALIO RECIPE™

Find out more about

SALAD

f ITALIORECIPE.COM

วัตถุดิบหน่อไม้ฝรั่งสไตล์พามา

หน่อไม้ฝรั่ง

หน่อไม้ฝรั่ง เป็นพืชผักชนิดหนึ่งที่มีลักษณะเป็นต้นเรียวแหลม มีรากและลำต้นอยู่ใต้ดิน นิยมนำมาปรุงสุกรับประทาน นำไปประกอบอาหารหรือผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่าง ๆ ในบางวัฒนธรรมก็ประยุกต์นำหน่อไม้ฝรั่งไปสกัดเป็นยารักษาอาการหรือบำรุงสุขภาพตามความเชื่อ

เนยจืด

“เนย” (butter) คือผลิตภัณฑ์จากนมที่มีไขมันนมไม่น้อยกว่า 80% (ของน้ำหนัก) มีลักษณะเป็นก้อนแข็งเมื่อแช่เย็น และจะเริ่มนิ่มหรืออ่อนตัวลงเมื่ออุณหภูมิสูงขึ้นค่ะ เนยเกิดจากการเขย่า (churning) ครีมหรือนม เพื่อแยกไขมันออกจากนม กระบวนการนี้จะได้ไขมันเนย และบัตเตอร์มิลก์ ซึ่งเจ้าไขมันเนยตัวนี้จะถูกนำไปผ่านกระบวนการในอุณหภูมิต่ำจนแข็งตัวกลายเป็นเนยในแบบที่เราคุ้นเคยกันนั่นเองค่ะ โดยทั่วไปแล้วเนยจะทำจากนมวัว แต่ก็จะมีแบบที่ทำจากนมแพะ นมแกะ นมควาย ฯลฯ ซึ่งก็จะให้รสชาติและกลิ่นที่แตกต่างกันไป

พาร์เมซานชีส

พาร์เมซานชีส Parmesan cheese หรือ ปาร์มีจาโน ในสำเนียงอิตาลี เป็นชีสชนิดแข็ง นิยมขูดเป็นเส้นๆ สำหรับโรยหน้า พาสต้าต่างๆ มีต้นกำเนิดจากประเทศอิตาลี ทำจากนมวัวใช้เวลาบ่ม 1 – 3 ปี พาร์เมซานชีสเรียกได้ว่าเป็นราชาแห่งชีส เมื่อใส่ลงในจานพาสต้า ไม่ว่าจะป็นซอสใดๆ มีทซอส คาร์โบรา หรือ ใส่พิซซา ก็จะทำให้จานอาหารของเรา รสชาติเข้มข้น กลมกล่อมขึ้นอีกหลายเท่าเลยล่ะ

