

อกเปิดซอสน้ำผึ้ง Duck Breasts with Honey อร่อยมากหนักเครื่องแน่นๆ



อกเปิดซอสน้ำผึ้ง Duck Breasts with Honey อร่อยมากหนักเครื่องแน่นๆ

อกเปิดซอสน้ำผึ้ง (Duck Breasts with Honey) วันนี้แอดเซอร์วิลจะนำเสนอเมนูเมนคอร์ส นั่นคืออกเปิดซอสน้ำผึ้ง มากับซอสน้ำผึ้งหวานหอม กำลังดี สีสวยน่ารับประทาน อกเปิดนุ่มชุ่มฉ่ำ อร่อยนุ่มเคี้ยวเพลินทุกคำ เนื้อนุ่ม นวลชวนฝัน หนึ่งกรุปกรอบ อร่อยเด็ด รสชาติไม่เป็นสองรองใคร ลองทำตามวิธีทำนะค่ะ รับรองว่าทำตามได้ไม่ยาก แอดเซอร์วิลรับประกันความอร่อยระดับ 5 ดาวค่ะ ไปเริ่มความอร่อยกันค่ะ มาทำเมนูนี้กัน มาทำอกเปิดซอสน้ำผึ้งกัน ไปลองทำของอร่อยๆ กินกันค่ะ มาค่ะ ดาวนี่โหลดสูตร มือชิวควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไป กับเมนูอกเปิดซอสน้ำผึ้งกันเลยค่า

สูตรอกเปิดซอสน้ำผึ้ง

อกเปิด	2	ชิ้น
หอมใหญ่	50	กรัม
กระเทียม	1	กลีบปิ้ง

สูตรอกเปิดซอสน้ำผึ้ง

น้ำผึ้ง

3

ช้อนโต๊ะ

โรสแมรี่(ตามชอบ)

ใบเสจ (ตามชอบ)

ใบกระวาน(ตามชอบ)

พริกไทย (ตามชอบ)

วิธีทำอกเปิดซอสน้ำผึ้ง

1. เปิดเตาอบที่ 350 องศาฟาเรนไฮต์ (180 องศาเซลเซียส)

2. บั้งส่วนหนังและไขมันบนอกเปิดแต่ละชิ้น โดยไม่ต้องหันเป็นชิ้นๆ และแต่งรสด้วยเกลือและพริกไทย ตั้งกระทะให้ร้อนและเขี่ยเปิดโดยคว่ำด้านหนังลงนายนกกระทาก่อนจนกรอบ พักอกเปิดลงในถาดอบ ใส่กระเทียมหอมใหญ่ และสมุนไพรลงไป อบประมาณ 10 นาที อกเปิดควรจะยังนุ่มและยังมีสีชมพูอยู่ด้านใน

3. พักไว้สักครู่ต่อจากนั้นห่อด้วยกระดาษฟอยล์ก่อนหัน

4. ตักไขมันออกจากถาดอบแล้วเติมน้ำผึ้ง เคี่ยวให้ได้ความเข้มข้นของซอสตามต้องการ กรองซอสผ่านตะแกรง

5. เสิร์ฟพอกเปิดราดซอสน้ำผึ้ง อันหวานหอม ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ rosalynth จาก www.rosalynth.com



ITALIO RECIPE™

Find out more about

MAIN COURSE



ITALIORECIPE.COM

วัตถุดิบอกเปิดซอสน้ำผึ้ง

อกเปิด

อกเปิด เลือกรู้ออกเปิด ควรเลือกเปิดตัวที่อ้วน เนื้อไม่ซีด เนื้อที่อกต้องหนา ไม่มีรอยชำรุด หนึ่งสีขาว เพราะถ้าหนังเปิดมีสีแดงคล้ำแสดงว่า เป็นเปิดที่แช่เย็นมานาน ซึ่งวิธีการสังเกตดูว่าเป็นเปิดแก่หรือเปิดอ่อน ดูได้จากจากปากและตีนเปิด ถ้าปากและตีนของเปิดเป็นสีเหลือง แสดงว่าเป็นเปิดอ่อน แต่ถ้าเป็นเปิดแก่ตีนจะมีสีดำ

หอมใหญ่

หอมใหญ่ ช่วยลดการดูดซึมไขมันในเส้นเลือด ลดคลอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยเพิ่มไขมันชนิดดี (HDL: High-density lipoproteins) และช่วยทำหน้าที่ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน สารกำมะถันในหอมใหญ่ช่วยยับยั้งการก่อตัวของเซลล์มะเร็ง เมื่อรับประทานแล้วนำมาพอก จะลดการอักเสบอาการบวมได้

กระเทียม

กระเทียม หัวของกระเทียมเป็นทั้งเครื่องเทศ (spice) และสมุนไพร (herb) ที่มีสารประกอบที่มีกำมะถันเป็นองค์ประกอบในปริมาณมาก ทำให้กระเทียมมีกลิ่นรสเฉพาะตัว ใช้ปรุงอาหาร (cooking) หลายชนิด ทั้ง ต้ม ผัด นำพริกแกง ทอด และยังใช้เป็นวัตถุดิบนำมาแปรรูป (food processing) เพื่อการถนอมอาหารและเพิ่มมูลค่า เป็นผลิตภัณฑ์หลายชนิด กระเทียมมีกรดแอมิโน อาร์จินีน (arginine) oligosaccharides, flavonoid, and selenium ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ กระเทียม ใช้ในการปรุงอาหาร (cooking) หลายชนิด ทั้งการผัด การทอด การต้ม การตุ๋น เป็นส่วนประกอบของอาหาร เช่น นำพริกแกงชนิดต่างๆ เช่น นำพริกแกงแดง นำพริกแกงเขียวหวาน นำพริกแกงแพนง นำยาขนมจีน นำพริกกะปิ

พริกไทย

พริกไทย ดีต่อผู้ที่จังหวัดจันทบุรี หอมอร่อย ถ้าเป็นพริกไทยเมล็ดสดๆ คั่วและนำมาตำสดๆจะหอมหวาน เพิ่มรสชาติได้มากขึ้น

OUR PARTNERS



BENJI STORY



ITALIO RECIPE™

THERE'S NOTHING MORE ROMANTIC
THAN ITALIAN FOOD



ITALIORECIPE.COM