

# บีแอลทีแซนด์วิช (BLT Sandwich)



## บีแอลทีแซนด์วิช

บีแอลทีแซนด์วิช ที่มีชั้นเบคอนกรอบกรอบ ผักกาดเขียวขจี และมะเขือเทศสุกฉ่ำหั่นเป็นชิ้น ถือเป็นรสชาติและเนื้อสัมผัสที่เร้าใจเมื่อรับประทาน การเติมมายองเนสครีมเข้มข้นที่ทาบนขนมปังขาวแผ่นสีทองที่ปิ้งแล้ว ทำให้เกิดความแตกต่างที่น่าพึงพอใจกับเบคอนรสเผ็ดร้อนและผักสดกรอบๆ แซนด์วิชนี้ได้รับการยอมรับว่าเป็นอาหารคลาสสิก โดยได้รับความนิยมจากหลาย ๆ คนในฐานะทางเลือกสำหรับมื้ออาหารที่รวดเร็วแต่น่าพึงพอใจอย่างยิ่ง กระบวนการประดิษฐ์บีแอลทีแซนด์วิชนั้นตรงไปตรงมา แต่ผลลัพธ์ที่ได้คือรสชาติที่ซับซ้อนซึ่งสร้างความพึงพอใจให้กับประสาทสัมผัส ความนิยมของแซนด์วิชนั้นมาจากความสมดุลขององค์ประกอบรสเค็ม หวาน และเผ็ด ทำให้เกิดประสบการณ์การรับประทานอาหารที่กลมกล่อมและน่ารับประทาน

### วัตถุดิบบีแอลทีแซนด์วิช

เบคอน 1/2 ปอนด์ (225 กรัม) (12 ชิ้น)

ขนมปังขาว 8 ชิ้น

ผักกาดหอม 8 ใบ

มะเขือเทศสุก 8 ชิ้น

8 ช้อนโต๊ะ มายองเนส

## วิธีทำบีแอลทีแซนด์วิช

เริ่มการเตรียมโดยเน้นที่เบคอน วางแถบเบคอนลงในกระทะที่เย็นแล้วเปลี่ยนไฟเป็นไฟปานกลาง ปล่อยให้เบคอนร้อนช้าๆ และทำให้อ้วน และพลิกกลับเป็นครึ่งคราว เมื่อกรอบจนสุกทั่วถึงแล้ว ให้วางแถบเบคอนลงบนจานที่รองด้วยกระดาษชำระเพื่อดูดซับไขมันส่วนเกิน ตรวจสอบให้แน่ใจว่ายังคงกรอบและไม่เปียก

ขณะเดียวกัน เปิดเตาอบที่อุณหภูมิ 350°F (175°C) และวางชิ้นขนมปังบนตะแกรงโดยตรง ปิ้งประมาณ 2-3 นาทีหรือจนได้สีน้ำตาลทองกรอบ ให้ความสนใจเป็นพิเศษเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกไฟไหม้

ในพื้นที่ทำงานที่สะอาด ให้วางแผ่นขนมปังปิ้งไว้ ใช้มีดทาเนยทามาของเนสหนึ่งชั้นให้ทั่วแต่ละชั้น เพื่อให้แน่ใจว่าจะได้รสชาติที่ลงตัวในทุกคำที่กัด

เริ่มประกอบแซนด์วิชโดยวางขนมปังโดยหงายมายองเนสหงายขึ้นบนจาน วางใบผักกาดหอมสดไว้ด้านบน โดยต้องแน่ใจว่ามีนมคลุมขนมปังไว้เพื่อป้องกันความชื้นของมะเขือเทศที่จะตามมา วางมะเขือเทศสองชิ้นลงบนผักกาดหอม

เพิ่มเบคอนกรอบสามชิ้นลงบนมะเขือเทศ ควรวางเบคอนในลักษณะที่ช่วยให้กระจายความกรอบของเผ็ดได้อย่างทั่วถึงในทุกคำที่กัด

โรยหน้าเบคอนด้วยใบผักกาดอีกใบ เพื่อเป็นเกราะกันไม่ให้ขนมปังด้านบนกรอบ

เสิร์ฟชิ้นการประกอบด้วยขนมปังปิ้งอีกแผ่น โดยคว่ำด้านมายองเนสลง กดเบา ๆ เพื่อให้แน่ใจว่าทุกอย่างเข้ากันดี

ใช้มีดฟันเลื่อยคมๆ หั่นแซนด์วิชเป็นแนวทแยงจากมุมหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง ทำให้เกิดเป็นสามเหลี่ยมสองซีก เสิร์ฟทันทีพร้อมเครื่องเคียงที่คุณเลือก

## ประวัติบีแอลทีแซนด์วิช

แซนด์วิช BLT ซึ่งเป็นส่วนผสมที่ลงตัวของเบคอน ผักกาดหอม และมะเขือเทศ มีรากฐานที่ฝังลึกอยู่ในประวัติศาสตร์การทำอาหารของอเมริกา บีแอลทีแซนด์วิชถือกำเนิดมาจากแซนด์วิชชาในยุควิคตอเรียน และได้รับความนิยมในสหรัฐอเมริกาในช่วงต้นศตวรรษที่ 20 เนื่องจากมีส่วนผสมเพิ่มมากขึ้นตลอดทั้งปี แซนด์วิชได้รับความนิยมมากขึ้นในครัวเรือนชาวอเมริกันเนื่องจากมีซูเปอร์มาร์เก็ตจำหน่ายผักกาดและมะเขือเทศสด ในช่วงทศวรรษที่ 1950 อาหารชนิดนี้ได้กลายเป็นอาหารหลักที่เป็นที่นิยมในอาหารอเมริกัน เสน่ห์ของบีแอลทีแซนด์วิชอยู่ที่ความเรียบง่ายและความสมดุลของรสชาติ เนื้อสัมผัส และอุณหภูมิ เบคอนอุ่นกรอบกับผักกาดหอมกรอบเย็น และมะเขือเทศสุกฉ่ำ ส่วนประกอบของมันยังมีส่วนทำให้ได้รับความนิยมเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเบคอนถือเป็นที่ชื่นชอบในการทำอาหารแบบอเมริกัน ปัจจุบันบีแอลทีแซนด์วิชไม่เพียงแต่เป็นแซนด์วิชเท่านั้น แต่ยังเป็นสัญลักษณ์ของการปรุงอาหารอเมริกันที่เรียบง่ายและเหนือกาลเวลาก็ด้วย

## ประโยชน์บีแอลทีแซนด์วิช

เบคอนถึงแม้จะมีไขมันสูง แต่ก็แหล่งวิตามินบีที่อุดมไปด้วย โดยเฉพาะวิตามินบี 12 ซึ่งมีความสำคัญต่อการผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดงและรักษาการทำงานของสมองให้แข็งแรง

ขนมปังขาว โดยเฉพาะอย่างยิ่งโฮลวีตเป็นแหล่งสารอาหารที่จำเป็น เช่น ธาตุเหล็ก วิตามินบี และไฟเบอร์ ซึ่งจำเป็นสำหรับการผลิตพลังงานและการย่อยอาหาร

ผักกาดหอม โดยเฉพาะพันธุ์ที่มีสีเข้มกว่า มีแคลอรีต่ำ แต่มีวิตามิน A และ K สูง ซึ่งช่วยในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและสุขภาพกระดูก

มะเขือเทศอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ รวมถึงไลโคปีน ซึ่งเชื่อมโยงกับประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย รวมถึงการลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและมะเร็ง

มายองเนสแม้จะมีปริมาณแคลอรีและไขมันสูง แต่ก็มีส่วนประกอบของวิตามินอีและเคออยูบ่าง ซึ่งจำเป็นสำหรับการแข็งตัวของเลือดและรักษาสุขภาพผิว

## เคล็ดลับบีแอลทีแซนด์วิช

การเลือกเบคอนที่ขึ้นหาคือคุณภาพสูงจะช่วยเพิ่มรสชาติและเนื้อสัมผัสโดยรวมของแซนด์วิชของคุณ มองหาเบคอนที่มีเนื้อสัตว์และไขมันที่สมดุลเพื่อความกรอบที่เหมาะสมที่สุด

เลือกใช้ขนมปังขาวแสนอร่อยที่สามารถทนต่อส่วนผสมได้โดยไม่ทำให้เปียก การปิ้งขนมปังที่ดีในเตาอบจะให้ความกรอบและความอบอุ่นที่จำเป็น

การใช้ผักกาดหอมสดกรอบอย่างโรเมนหรือกัวเขาน้ำแข็งจะทำให้แซนด์วิชกรอบอร่อย ตรวจสอบให้แน่ใจว่าผักกาดหอมแห้งเพื่อป้องกันความเปียก

การเลือกมะเขือเทศที่สุกแต่เนื้อแน่นเป็นสิ่งสำคัญ มันควรจะชุ่มฉ่ำแต่ต้องไม่สุกมากจนทำให้แซนด์วิชเปียก การหั่นเป็นชิ้นเท่าๆ กันทำให้ได้รสชาติที่สมดุลในทุกคำที่กัด

มายองเนสทำหน้าที่เป็นตัวเพิ่มรสชาติและป้องกันความชื้นในแซนด์วิชนี้ การใช้เบอร์นด์คุณภาพสูงหรือแบบโฮมเมดสามารถสร้างความแตกต่างได้อย่างมาก

## ข้อมูลโภชนาการ

### บีแอลทีแซนด์วิช

หน่วยบริโภค 1 หน่วย

Serving Per Container

#### Source:

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 510 kCal**

% แนะนำต่อวัน\*

ไขมันทั้งหมด 35 ก.

ไขมันอิ่มตัว 8 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 65 มก.

โซเดียม 990 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 28 ก.

ใยอาหาร 2 ก.

น้ำตาล 5 ก.

โปรตีน 15 ก.

\*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการโปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

OUR PARTNERS

