

กาซิโอ เอ เปเป้ (Cacio e Pepe)



กาซิโอ เอ เปเป้

กาซิโอ เอ เปเป้ รวบรวมจิตวิญญาณของการปรุงอาหารอันชาญฉลาดของชาวโรมัน มันแสดงให้เห็นว่าอาหารต่างๆ ไม่จำเป็นต้องใช้ส่วนผสมมากมายในการส่องแสง แต่ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญในเทคนิคและความบริสุทธิ์ของส่วนประกอบต่างๆ เสียงซิมโฟนีของพริกไทยดำบดสดๆ และชีสนมแกะ ที่ละลาย สื่อถึงมรดกและความน่าเชื่อถือของอาหารจานนี้ได้ การกัดแต่ละครั้งจะให้รสชาติเปรี้ยวอมครีมที่เข้มข้น พร้อมด้วยความอบอุ่นของพริกไทยที่ตัดผ่านความเข้มข้น ทำให้รสชาติมีความสมดุลอย่างสวยงาม นอกจากนี้ การใช้น้ำปรุงพาสต้าที่อุดมไปด้วยแป้งเพื่อผสมผสานชีสและพริกไทยเข้ากับซอสเนื้อนุ่ม แสดงให้เห็นถึงความชาญฉลาดของการปรุงอาหารอิตาเลียนแบบดั้งเดิม เป็นอาหารที่บอกเล่าเรื่องราวของประเพณี ความเรียบง่าย และความหลงใหล

วัตถุดิบกาซิโอ เอ เปเป้

สปาเก็ตตี้ 400 กรัม

เปโคริโนโรมาโน (ชีสนมแกะ) 180 กรัม

พริกไทยคั่วและบด 8 หยิบมือ

เกลือตามความจำเป็น

พริกไทยคั่วและบดและ ชีสนมแกะ เพื่อโรยบนจานเพื่อเพิ่มรสชาติ

วิธีทำกาซิโอ เอ เปเป้

เริ่มต้นด้วยการย่างพริกไทยเบา ๆ ในกระทะที่ไม่ติดบนไฟปานกลาง สังเกตการเปลี่ยนสีเป็นสีโปร่งแสงอย่างตั้งใจ ซึ่งเป็นข้อบ่งชี้ว่าสัณฐานสมบูรณ์แบบแล้ว

เมื่อได้เนื้ออย่างที่ต้องการแล้ว ให้ย้ายพริกไทยไปใส่กระทะซาร์ระแล้วปล่อยให้มันอ่อนนุ่ม หั่นครึ่งและสากหรือตำบนแบนของกระทะ บดพริกไทยที่เย็นแล้ว เป้าหมายคือเพื่อให้ได้เนื้อแป้งที่ละเอียดสม่ำเสมอ โดยมีจุดขนาดใหญ่ขึ้นเป็นครั้งคราวเพื่อเพิ่มเนื้อสัมผัส

สำหรับพาสต้า ให้ต้มน้ำในหม้อจนเดือด ปรุงรสด้วยเกลือ ใส่เส้นสปาเก็ตตี้และปรุงในน้ำเพียงเล็กน้อยเพื่อให้แน่ใจว่าแป้งจะคงอยู่สูงขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ได้ซอสที่มีเนื้อครีมเข้มข้นยิ่งขึ้น เน้นเนื้อสัมผัสแบบ 'al dente' เพื่อให้แน่ใจว่าเส้นสปาเก็ตตี้ยังคงเนื้อแน่นเล็กน้อย

ละลายชีสมมและ ในกระทะอะลูมิเนียมพร้อมกัน ค่อยๆ เติมน้ำพาสต้าที่เป็นแป้งลงไปหนึ่งทัพพี เพื่อให้แน่ใจว่าเนื้อครีมจะคงตัวไม่เป็นก้อน

เมื่อได้ซอสที่เย็นแล้ว ให้ผสมพริกไทยบดลงไป แยกเส้นสปาเก็ตตี้ออกจากน้ำปรุงอาหาร โดยให้แน่ใจว่ายังมีของเหลวที่เป็นแป้งหยดอยู่ ผสมกับชีสและพริกไทยเพื่อให้แน่ใจว่าทุกเส้นได้รับการเคลือบอย่างสม่ำเสมอ

เมื่อต้องการเสิร์ฟ ให้จัดจานในขณะที่ยังร้อนอยู่ โรยหน้าด้วยชีสมมและ และพริกไทยบดสดเพิ่มเติม นำเสนอรูปลักษณะที่น่ารื่นรมย์และน่ารับประทาน

ประวัติกาซิโอ เอ เปเป้

กาซิโอ เอ เปเป้ แปลว่า “ชีสและพริกไทย” เป็นอัญมณีแห่งการทำอาหารที่มาจากใจกลางกรุงโรม ต้นกำเนิดของมันสามารถย้อนกลับไปถึงสมัยโรมันโบราณที่ส่วนผสมมีน้อยแต่รสชาติเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ความมั่งคั่งของอาหารจานน้อยที่ความเรียบง่ายและเป็นของแท้ เนื่องจากชนบทของโรมันผลิตชีสมมและพริกไทยดำที่ดีที่สุดเป็นสินค้าล้ำค่าในการค้าขายในสมัยโบราณ จึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ส่วนผสมเหล่านี้จะเข้ากันได้ดีในอาหารจานเดียว ตลอดหลายศตวรรษที่ผ่านมา คนเลี้ยงแกะชาวโรมันต้องเดินทางไกลโดยอาศัยพาสต้านี้เนื่องจากมีคุณค่าทางอาหารแต่ใช้ส่วนผสมที่ไม่เน่าเสียง่ายเพียงไม่กี่อย่างเท่านั้น เป็นอาหารที่ยืนหยัดเป็นเครื่องพิสูจน์ถึงช่วงเวลาอาหารเป็นเรื่องเกี่ยวกับความยังชีพ ความเรียบง่าย และศิลปะในการผสมผสานส่วนผสมเพียงไม่กี่อย่างเพื่อสร้างมื้ออาหารที่ยอดเยียม

ประโยชน์กาซิโอ เอ เปเป้

สปาเก็ตตี้

สปาเก็ตตี้ทำจากข้าวสาลี durum เป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตชั้นยอดที่ให้พลังงาน นอกจากนี้ยังมีสารอาหารที่จำเป็น เช่น ไฟเบอร์ ธาตุเหล็ก และวิตามินบี

ชีสมมและ

เนื่องจากเป็นชีสมมและจึงอุดมไปด้วยโปรตีนและแคลเซียมซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาพกระดูก นอกจากนี้ยังมีกรดไขมันจำเป็นและเป็นแหล่งสารต้านอนุมูลอิสระที่ดี

พริกไทย

พริกไทยดำไม่เพียงแต่เพิ่มรสชาติเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายอีกด้วย เป็นที่รู้กันว่าช่วยปรับปรุงการย่อยอาหาร อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ และมีคุณสมบัติต้านการอักเสบ

เกลือ

แม้ว่าเกลือจะใช้เป็นหลักในการปรุงแต่งรส แต่ในปริมาณที่น้อยที่สุด เกลือก็จำเป็นต่อความสมดุลของของเหลวในร่างกายและการทำงานของเซลล์อย่างเหมาะสม

เคล็ดลับกาซิโอ เอ เปเป้

สำหรับสปาเก็ตตี้

เลือกใช้ข้าวสาลี durum คุณภาพสูง รับรองความแน่นและรสชาติที่น่ารับประทาน การปรุงโดยใช้ใช้น้ำน้อยจะช่วยให้ได้ น้ำพาสต้าที่มีแป้ง ซึ่งมีส่วนช่วยให้ซอสมีความครีม

สำหรับเปโคริโน โรมานโน

เลือกใช้เครื่องตุ๋มที่ป้อนมาอย่างดีเพื่อให้ได้รสชาติโรมันแท้ๆ ชುದสดๆ เพื่อให้แน่ใจว่าจะละลายได้เนียนและมี รสชาติเข้มข้นยิ่งขึ้น

สำหรับพริกไทย

ควรใช้พริกไทยคั่วและบดสดใหม่เสมอ ความสดช่วยเพิ่มความอบอุ่นและความเผ็ดร้อน ช่วยยกระดับรสชาติ โดยรวมของอาหาร

สำหรับเกลือ

ใช้เกลือทะเลหรือเกลือโคเชอร์ ไม่เพียงแต่ปรุงรสน้ำสำหรับพาสต้าเท่านั้น แต่ยังช่วยเพิ่มรสชาติของส่วนผสม อื่นๆ อีกด้วย

ข้อมูลโภชนาการ

กาซิโอ เอ เปเป้

หน่วยบริโภค 1 หน่วย

Serving Per Container

Source:

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 500 kCal

% หมายเหตุวัน*

ไขมันทั้งหมด 17 ก.

ไขมันอิ่มตัว 8 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 40 มก.

โซเดียม 550 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 68 ก.

ใยอาหาร 3 ก.

น้ำตาล 2 ก.

โปรตีน 20 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

OUR PARTNERS

