

# คอว์ (Cawl)



## คอว์

เริ่มต้นการเดินทางทำอาหารสู่เวลส์ด้วยสูตรอาหาร คอว์ แท้ๆ ซึ่งเป็นสตูว์ที่มีประโยชน์และอุดมไปด้วยคุณค่าที่ สืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคน งานนี้เป็นการเฉลิมฉลองความเรียบง่ายและประเพณี โดยมีขาแกะที่ปรุงอย่างอ่อน โยนจนสมบูรณ์แบบ ควคู้ไปกับผักสดและสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมนานาชนิด ผลลัพธ์ที่ได้คือน้ำซุพที่เข้มข้นและมีรส ชาติ เต็มไปด้วยสารอาหารและความอบอุ่น ในขณะที่เนื้อแกะกำลังเคี้ยว น้ำซุพจะช่วยเพิ่มรสชาติอันล้ำลึก ทำให้เกิด เป็นเบสที่ทั้งเข้มข้นและอร่อย การเติมมันฝรั่ง รูตาบากา แครอท ต้นหอม และกะหล่ำปลีเพิ่มเข้าไป ทำให้เกิดเนื้อ สัมผัสและรสชาติที่หลากหลาย ทำให้ทุกคำที่รับประทานเป็นประสบการณ์ที่น่าพึงพอใจ สมุนไพรต่างๆ เช่น ไบกระ วาน โหระพา โรสแมรี่ และพาร์สลีย์ ล้วนให้กลิ่นหอม ช่วยเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการตามธรรมชาติของส่วนผสม สูตรนี้ถือเป็นการยกย่องถึงอดีต ซึ่งเป็นการยกย่องประเพณีอันยาวนานของการทำอาหารช้าๆ และศิลปะในการใช้ ส่วนผสมที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ความเรียบง่ายของ คอว์ อยู่ที่ความสามารถในการมอบความสะดวกสบาย และความ สุข ทำให้เป็นอาหารจานที่สมบูรณ์แบบสำหรับการพบปะสังสรรค์ การเฉลิมฉลอง หรือเพียงคำคืนอันเงียบ สงบ

## วัตถุดิบคอว์

ขาแกะขนาดเล็ก 6 ขา
น้ำ 1.2 ลิตร (1.25 ควอร์ต)
มันฝรั่ง 225 กรัม (1/2 ปอนด์) ปอกเปลือกและหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
หัวผักกาดรูตาบากา 225 กรัม (1/2 ปอนด์) ปอกเปลือกและหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
หัวหอม 225 กรัม (1/2 ปอนด์) ปอกเปลือกและสับ
แครอท 225 กรัม (1/2 ปอนด์) ปอกเปลือกและหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
ต้นหอม 225 กรัม (1/2 ปอนด์) ทำความสะอาดและหั่นบางๆ
พวงสมุนไพร (กระวาน, โหระพา, โรสแมรี่และผักชีฝรั่ง)
กะหล่ำปลีขาวขนาดเล็ก 1/2 หัว
น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
เกลือและพริกไทยเพื่อเพิ่มรส

## วิธีทำคော်

เริ่มต้นด้วยการปรุงรสขาแกะตามรสนิยมของคุณ ในหม้อขนาดใหญ่ที่มีน้ำหนักมาก ให้ตั้งน้ำมันพืชโดยใช้ไฟปานกลาง ขาแกะสีน้ำตาลให้เท่าๆ กันเพื่อให้แน่ใจว่าพวกมันถูกเคลือบด้วยสีทองเข้มเพื่อรสชาติที่เข้มข้น ผสมหัวหอมและผักจนได้เนื้อเป็นสีน้ำตาลทอง ผสมความหวานลงในจาน

จุ่มเนื้อแกะสีน้ำตาลและหัวหอมลงในน้ำ แล้วใส่มัดสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมลงในหม้อ เคี่ยวส่วนผสมนี้เบา ๆ ด้วยไฟอ่อน ๆ เป็นเวลา 40 นาที เพื่อให้เนื้อแกะนุ่มและรสชาติที่ผสมกัน

ใส่มันฝรั่งหั่นเต๋า รูตาบากา แครอท และกระเทียมหอมหั่นบางๆ ลงในสตูว์ ปล่อยให้ส่วนผสมเดือดก่อนเคี่ยวโดยปิดไว้อีก 40 นาที ให้แน่ใจว่าผักแช่อยู่ในน้ำซุปร่วมกัน

ใส่กะหล่ำปลีขาวหั่นฝอยลงในหม้อและปรุงเป็นเวลาสั้นๆ เพื่อรักษาความกรอบ โดยให้สตูว์มีรสหวาน

ปรุงรสสตูว์ให้สมบูรณ์แบบโดยเติมเกลือและพริกไทยตามรสนิยม เสิร์ฟ คော် ร้อนๆ ให้รสชาติที่นุ่มลิ้นหอมหุ่ม และตอบสนองทุกคำที่กัด

## ประวัติคော်

ประเพณีของ คော် ผังรากลึกอยู่ในมรดกทางการทำอาหารของเวลส์ คော် เป็นที่รู้จักในฐานะสตูว์เวลส์ที่เป็นแก่นสาร เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของแก่นแท้ของการปรุงอาหารแบบโฮมเมด อาหารจานนี้รังสรรค์ขึ้นจากผักสดจากสวนที่คัดสรรอย่างดี ขาแกะเนื้อชุ่มฉ่ำ และสมุนไพรที่มีกลิ่นหอม เล่าเรื่องราวของคนรุ่นต่อรุ่นที่ต้องอาศัยความสมบูรณ์ของธรรมชาติเพื่อการยังชีพ หลายปีที่ผ่านมา ขณะที่สตูว์เคี่ยวบนเตาไฟของเวลส์ มันก็ซึมซับเรื่องราว ประเพณี และความอบอุ่นของผู้คนที่แบ่งปันมัน นอกเหนือจากรสชาติที่เข้มข้นแล้ว คော် ยังถือเป็นเครื่องพิสูจน์ถึงประเพณีอันยาวนานในการปรุงอาหารแบบช้าๆ และการเลือกใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์สูงสุด สตูว์นี้ไม่ได้เป็น

เพียงอาหาร แต่เป็นมรดกอันล้ำค่าที่สืบทอดมา ซึ่งยังคงสร้างความอบอุ่นให้กับจิตใจและบ้านเรือน

## ประโยชน์คอว์

ขาแกะเป็นแหล่งอุดมไปด้วยกรดอะมิโนที่จำเป็นและโปรตีนคุณภาพสูง นอกจากนี้ยังเต็มไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ รวมถึงวิตามินบี 12 ซึ่งส่งเสริมสุขภาพของเส้นประสาทและการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง

ผักกราก เช่น มันฝรั่งและหัวผักกาดรูตาบากา มีใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุสูง ช่วยในการย่อยอาหาร เพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน และให้พลังงานที่ยั่งยืน

หัวหอมไม่ได้เป็นเพียงสารปรุงแต่งรสชาติเท่านั้น มีสารต้านอนุมูลอิสระ อุดมไปด้วยวิตามินซี และมีคุณสมบัติที่ช่วยบำรุงสุขภาพของหัวใจ

แครอทซึ่งมีปริมาณเบต้าแคโรทีนสูง ช่วยบำรุงสุขภาพการมองเห็นและมีสารต้านอนุมูลอิสระที่สามารถลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังได้

กระเทียมหอมซึ่งเป็นสมาชิกของตระกูลอัลเลียม มีคุณสมบัติต้านการอักเสบ บำรุงสุขภาพของหัวใจ และเป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุที่ดี

สมุนไพร เช่น ใบกระวาน โหระพา โรสแมรี่ และพาร์สลีย์ ูเต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ พวกเขาไม่เพียงแต่เพิ่มรสชาติเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย ตั้งแต่การย่อยอาหารที่ดีขึ้นไปจนถึงภูมิคุ้มกันที่เพิ่มขึ้น

## เคล็ดลับคอว์

ขาแกะถือเป็นจุดเด่นของ คอว์ เพื่อเพิ่มความลึกของรสชาติ ให้แน่ใจว่าคุณทำให้พวกมันเป็นสีน้ำตาลอย่างทั่วถึง กระบวนการคาราเมลนี้ช่วยเพิ่มรสชาติของเนื้อสัตว์ และเพิ่มรสชาติของน้ำซุ๊ป

น้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญ การใช้น้ำกรองหรือน้ำแร่ช่วยเพิ่มความบริสุทธิ์และรสชาติของสตูว์ โดยเน้นรสชาติเฉพาะตัวของส่วนประกอบแต่ละอย่าง

เมื่อต้องจัดการกับผักที่มีราก เช่น มันฝรั่งและหัวผักกาดรูตาบากา จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหั่นเป็นลูกเต๋าอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้มันใจได้ถึง การปรุงอาหารที่สม่ำเสมอและการดูดซึมรสชาติจากน้ำซุ๊ปได้ดีขึ้น

หัวหอมเมื่อผัดจนเป็นสีเหลืองทอง ให้เติมอันเดอร์โทนหวานให้กับสตูว์ ความหวานนี้ช่วยเสริมความเผ็ดร้อนของเนื้อแกะ ทำให้เกิดรสชาติที่กลมกล่อม

สมุนไพร โดยเฉพาะของสด สามารถทำหรือทำให้สตูว์แตกได้ การมัดเป็นมัดช่วยให้เอาออกมาได้ง่ายขึ้นหลังปรุงอาหาร และช่วยให้คุณมั่นใจว่าน้ำซุ๊ปจะมีกลิ่นหอมของน้ำซุ๊ปโดยไม่จืดเกินไป

ใส่กะหล่ำปลีเมื่อสิ้นสุดกระบวนการปรุงอาหารเสมอ วิธีนี้จะช่วยรักษาความกรอบและความสดใหม่ โดยเพิ่มเนื้อสัมผัสที่ตัดกันให้กับสตูว์

## ข้อมูลโภชนาการ

คอว์  
หน่วยบริโภค 1 หน่วย  
Serving Per Container  
Source:

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 650 kCal

% ไขมันต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด 30 ก.	
ไขมันอิ่มตัว 13 ก.	
ไขมันทรานส์ 0 ก.	
โคเลสเตอรอล 125 มก.	
โซเดียม 400 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 45 ก.	
ใยอาหาร 8 ก.	
น้ำตาล 7 ก.	
โปรตีน 50 ก.	
*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.	

