

คอร์นิชเพสตรี (Cornish Pasty)



คอร์นิชเพสตรี

คอร์นิชเพสตรี ขึ้นชื่อว่าเป็นมรดกทางการทำอาหารคลาสสิกของอังกฤษ มีเสน่ห์ดึงดูดมายาวนาน โดยมีต้นกำเนิดมาจากคอร์นวอลล์ นำเสนอส่วนผสมที่ลงตัวระหว่างสแต็กเนื้อ มันฝรั่ง หัวผักกาดรูตาบากา และหัวหอม จานนี้รับประทานรสชาติที่เต็มปากในทุกคำที่กัด ส่วนผสมทั้งหมดเหล่านี้ถูกห่อหุ้มด้วยแป้งเนยและเป็นชุย ซึ่งเมื่ออบแล้วจะกลายเป็นขนมสีทองกรอบ ถือเป็นข้อพิสูจน์ถึงประเพณีที่สืบทอดมายาวนานของอาหารจานนี้ว่ายังคงรักและเพลิดเพลินอยู่เสมอ ไม่ว่าจะในช่วงพักกลางวัน ปิกนิก หรือบนโต๊ะอาหารเย็น ความมั่งคั่งของ คอร์นิชเพสตรี อยู่ที่ความเรียบง่าย แต่รสชาติของมันก็น่าพึงพอใจอย่างสุดซึ้ง ทำให้เป็นอัญมณีอันล้ำค่าในอาณาจักรแห่งศาสตร์การทำอาหารอังกฤษ

วัตถุดิบคอร์นิชเพสตรี

แป้งขนมปังชนิดเข้มชั้น 500 กรัม (1.1 ปอนด์)

น้ำมันหมู 120 กรัม (4 ออนซ์) หรือซีสต์เทนนิ่งสีขาว

เนยคอร์นิช 125 กรัม (4.4 ออนซ์)

เกลือ 1 ช้อนชา

น้ำเย็น 175 มล. (3/4 ถ้วย)

สแต็กเนื้อ 450 กรัม (1 ปอนด์) หั่นเป็นก้อน

มันฝรั่ง 450 กรัม (1 ปอนด์) หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
หัวผักกาดรูตาบากา 250 กรัม (8.8 ออนซ์) หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
หัวหอม 200 กรัม (7 ออนซ์) หั่นบาง ๆ
เกลือและพริกไทยตามชอบ (อัตราส่วน 2 ต่อ 1)
ตีไข่และนมเพื่อเคลือบ

วิธีทำคอร์นิชเพสตรี

เริ่มต้นด้วยการใส่น้ำมันหมูและเนยคอร์นิชเข้ากับแป้งขนมปัง ผสมอย่างต่อเนื่องจนกว่าคุณจะได้ความสม่ำเสมอเหมือนเกล็ดขนมปัง ค่อยๆ เติมนำเย็น นวดส่วนผสมให้เป็นแป้งที่ยืดหยุ่นและยืดหยุ่น

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าแป้งของคุณห่อหุ้มด้วยฟิล์มและปล่อยให้แป้งกลับคืนสู่สภาพเดิมในตู้เย็นเป็นเวลาสามชั่วโมง

เมื่อแป้งได้รับการฟื้นฟูแล้ว ให้ม้วนอย่างสม่ำเสมอบนพื้นผิวเรียบที่สะอาด ตัดเป็นวงกลม เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 20 ซม.

กองเนื้อวัวหั่นเต๋า มันฝรั่ง รูตาบากา และหัวหอมที่ผสมกันไว้อย่างสมดุลในแต่ละวงกลม ประดิษฐ์แป้งเพสตรีครึ่งวงกลมโดยการพับแป้ง และยึดขอบด้วยเทคนิคการจีบเพื่อให้ได้สัมผัสแบบดั้งเดิม

สำหรับการเคลือบ ให้ผสมไข่และนมลงในชามแล้วตีจนเข้ากันดี แปรงส่วนผสมนี้ลงบนแผ่นแป้งเพื่อให้แน่ใจว่าทาได้สม่ำเสมอ

จุดไฟเตาอบของคุณที่ 165°C/330°F และเมื่อพร้อมแล้ว ก็นำขนมอบลงไป อบจนได้เนื้อที่มีเส้นสีทองและทาทางที่คมชัด โดยปกติจะใช้เวลาประมาณ 50 ถึง 55 นาที

ประวัติคอร์นิชเพสตรี

คอร์นิชเพสตรี มีรากฐานอันยาวนานที่ยังปรากฏในประวัติศาสตร์อังกฤษ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคอร์นวอลล์ซึ่งเป็นที่มาของชื่อนี้ เดิมทีเป็นอาหารสำหรับคนงานเหมืองดีบุก แต่เป็นทางเลือกที่สะดวกและอิมพอร์ต ซึ่งสามารถขนส่งและบริโภคได้ง่ายโดยไม่ต้องใช้มีด ขอบหยักหน้าทำหน้าที่เป็นที่จับ ซึ่งคนงานเหมืองซึ่งมีนิ้วที่เปื้อนสารหนูจะทิ้งไปหลังจากกินเนื้อหลักของแป้งพาสต้าแล้ว ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ชื่อเสียงของร้านได้เพิ่มสูงขึ้นเกินกว่าเหมือง และกลายเป็นอาหารอันโอชะที่ได้รับการเคารพนับถือจากโต๊ะอังกฤษ ความเรียบง่ายแต่ความเข้มข้นของส่วนผสม ผสมผสานกับขนมอบ ทำให้เกิดความน่าดึงดูดเห็นอกแลเวลาที่สืบทอดกันมารุ่นต่อรุ่น

ประโยชน์คอร์นิชเพสตรี

แป้งขนมปังเข้มข้นอุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานที่จำเป็นสำหรับกิจกรรมประจำวัน นอกจากนี้ยังมีสารอาหารที่จำเป็น เช่น โยอาหาร ธาตุเหล็ก และวิตามินบี

น้ำมันหมูและเนยขาวแม้จะใช้อย่างรอบคอบ แต่ก็ยังเป็นแหล่งของไขมันที่จำเป็นซึ่งมีความสำคัญต่อการดูดซึมวิตามินบางชนิดและให้พลังงาน
เนยคอร์นิชไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มรสชาติเท่านั้น แต่ยังช่วยให้ร่างกายได้รับไขมันที่มีประโยชน์ วิตามินเอ และกรดไขมันที่จำเป็นอีกด้วย
สเต็กเนื้อแกะปรุงเป็นแหล่งโปรตีนที่ช่วยสร้างความมั่นใจในการซ่อมแซมและการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งแร่ธาตุที่จำเป็น เช่น เหล็ก สังกะสี และวิตามินบี
มันฝรั่งเป็นแหล่งวิตามินซี โพแทสเซียม และวิตามินบี 6 ที่ดีเยี่ยม นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย
หัวผักกาดรูตาบากา ซึ่งเป็นผักที่ไม่ค่อยมีใครรู้จัก อุดมไปด้วยวิตามินซี โยอาอาหาร และแร่ธาตุที่จำเป็น นอกจากนี้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพโดยรวม
หัวหอมนอกจากจะช่วยเพิ่มรสชาติแล้ว ยังขึ้นชื่อเรื่องวิตามินซีอีกด้วย และหัวหอมก็มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระที่สามารถต่อสู้กับอนุมูลอิสระในร่างกายได้

เคล็ดลับคอร์นิชเพสตรี

สำหรับแป้งขนมปังที่มีความเข้มข้น เลือกใช้แป้งคุณภาพสูงที่มีปริมาณโปรตีนที่ดี เพื่อให้แน่ใจว่าแป้งของคุณมีโครงสร้างกลูเตนที่ดี โดยให้ความยืดหยุ่นและความไม่สม่ำเสมอของขนมอบตามที่ต้องการ
เมื่อใช้น้ำมันหมูหรือเนยขาว ต้องแน่ใจว่าเย็น เพราะจะช่วยให้ได้ขนมที่มีลักษณะเป็นขุย ไขมันที่เย็นจะละลายอยู่ในแป้งเมื่ออบ ทำให้เกิดชั้นในขนมของคุณ
เนยคอร์นิช รสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ของเนยคอร์นิชนั้นไม่มีใครเทียบได้ ช่วยเพิ่มรสชาติและเนื้อสัมผัสของขนม ใช้น้ำมันหมีหีบเพื่อความสะดวกในการผสม
สำหรับสเต็กเนื้อ เลือกชิ้นที่สดใหม่และหลีกเลี่ยงการหมักมากเกินไป รสชาติตามธรรมชาติของเนื้อวัวจะได้ผลดีที่สุดกับเนื้อพาสต้า หั่นเป็นชิ้นเท่าๆ กันเพื่อให้มั่นใจว่าสุกสม่ำเสมอ
เมื่อทำงานกับมันฝรั่งและ หัวผักกาดรูตาบากา ตรวจสอบให้แน่ใจว่าหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าสม่ำเสมอ สิ่งนี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้มั่นใจได้ถึงการปรุงอาหารเท่านั้น แต่ยังให้รสชาติที่สม่ำเสมอในทุกคำที่กัดอีกด้วย
หัวหอม เลือกใช้หัวหอมสดที่กรอบ ความหวานเล็กน้อยช่วยเสริมความเผ็ดร้อนของพาสต้า
สำหรับเคลือบ การตีไข่และนมอย่างทั่วถึงจะทำให้ได้สีทองและเคลือบสม่ำเสมอ เพิ่มสีส้มและความเงามเล็กน้อยให้กับผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป

ข้อมูลโภชนาการ

คอร์นิชเพสตรี
หน่วยบริโภค 1 หน่วย
Serving Per Container
Source:

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 600 kCal

% แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด 28 ก.

ไขมันอิ่มตัว 15 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

คอเลสเตอรอล 70 มก.

โซเดียม 720 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 60 ก.

ใยอาหาร 4 ก.

น้ำตาล 3 ก.

โปรตีน 25 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

OUR PARTNERS

