

เฟย์โจอาดา (Feijoada)



เฟย์โจอาดา

เฟย์โจอาดา คือคำตอบของชาวบราซิลต่อความรักในสตูว์ของโลก เมนูเข้มข้นจานนี้หยั่งรากลึกในประวัติศาสตร์บราซิล โดยผสมผสานระหว่างเนื้อสัตว์กับถั่วดำ ทำให้เกิดประสบการณ์การรับประทานอาหารที่ไม่เหมือนใคร แม้ว่าเนื้อสัตว์ต่างๆ มากมาย ตั้งแต่เนื้อวัวแห้ง ซีโครงหมู และไส้กรอกต่างๆ จะให้รสชาติที่สดใส แต่ถั่วดำต่างหากที่มัดพวกมันเข้าด้วยกัน เปลี่ยนส่วนผสมแต่ละอย่างให้กลายเป็นเนื้อเดียวกันที่มีรสชาติเข้มข้น เมื่อกัดแต่ละครั้ง คุณจะถูกส่งไปยังใจกลางของบราซิล เพลิดเพลินกับอาหารที่คนรุ่นต่อรุ่นได้ลิ้มลองและเฉลิมฉลอง มักจะจับคู่กับข้าวขาวกะหล่ำปลีผัด และฟาร์ฟาน้ำส้มสายชู ทุกๆ มื้อก็เหมือนได้เข้าสู่ศาสตร์การทำอาหารอันเข้มข้นของบราซิล

วัตถุดิบเฟย์โจอาดา

เนื้อแห้ง 200 กรัม (7 ออนซ์)
ชีโครงหมูเค็มหรือรมควัน 200 กรัม (7 ออนซ์)
ดินหมูเค็ม 200 กรัม (7 ออนซ์)
หางหมูเค็ม 100 กรัม (3.5 ออนซ์)
หูหมูเค็ม 100 กรัม (3.5 ออนซ์)
เนื้อชีโครงหมูรมควันหรือเค็ม 150 กรัม (5.3 ออนซ์)
ไส้กรอก Paio 100 กรัม (3.5 ออนซ์)
ไส้กรอกโปรตุเกส 100 กรัม (3.5 ออนซ์)
ลิ้นวัวรมควัน 100 กรัม (3.5 ออนซ์)
เบคอน 50 กรัม (1.75 ออนซ์)
ถั่วดำ 900 กรัม (2 ปอนด์)
น้ำมัน 2 ถ้วย (480 มล.)
หัวหอมสับ 200 กรัม (7 ออนซ์)
กระเทียมสับ 100 กรัม (3.5 ออนซ์)
ใบกระวาน 6 ใบ
ส้ม 2 ผลผ่าครึ่ง

วิธีทำเพย์โจอาดา

ประการแรก ต้องแน่ใจว่าเนื้อเค็มทั้งหมดได้รับการทำความสะอาดอย่างพิถีพิถัน โดยเน้นที่การขจัดไขมันและขนส่วนเกิน เพื่อลดความเข้มข้นของเกลือ ให้แช่เนื้อสัตว์ในน้ำจืดหนึ่งวันเต็ม และรีเฟรชน้ำหลายๆ ครั้ง

ต้มเนื้อที่แช่ในน้ำจืดเพื่อลดความเค็ม ควรทิ้งน้ำที่ใช้ต้มทิ้งไปในภายหลังเพื่อให้แน่ใจว่าอาหารจานสุดท้ายไม่เค็มเกินไป

สร้างแกนกลางของ เพย์โจอาดา ของคุณโดยการเคี่ยวถั่วดำ ใบกระวาน ส้ม และเนื้อสัตว์ที่เลือกสรร สิ่งนี้จะสร้างฐานที่เข้มข้น โดยผสมผสานรสชาติเพื่อให้ได้รสชาติที่แท้จริง

แนะนำเนื้อสัตว์เพิ่มเติมเป็นระยะ วิธีนี้จะใช้เวลาในการปรุงอาหารที่แตกต่างกันของเนื้อสัตว์ต่างๆ เพื่อให้มั่นใจว่าแต่ละชิ้นจะนุ่มและมีรสชาติดี

ผัดหัวหอมและกระเทียมในน้ำมันร้อนจนเหลืองทอง สิ่งนี้ไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มรสชาติเท่านั้น แต่ยังทำให้สตูว์มีกลิ่นคาราเมลเข้มข้นด้วย

ก่อนที่จะจบงาน ให้นำส้มออกครึ่งหนึ่ง ใส่หัวหอมและกระเทียมที่ผัดไว้ลงไป ปล่อยให้ส่วนผสมที่มีกลิ่นหอมเหล่านี้แทรกซึมเข้าไปในสตูว์

สุดท้ายให้เคี่ยวเนื้อครั้งสุดท้ายในหม้อ สิ่งนี้จะรวบรวมรสชาติเข้าด้วยกัน ทำให้ทุกคำที่กัดกลายเป็นรสชาติที่น่ารื่นรมย์ของบราซิล

หากต้องการจับแก่นแท้ของ เพย์โจอาดา ให้เสิร์ฟพร้อมกับข้าวขาว กะหล่ำปลีผัด และฟาโรฟามันสำปะหลังเล็กน้อย ทั้งสามสิ่งนี้ช่วยเสริมสตูว์ ทำให้เกิดมื้ออาหารที่สมดุลและน่าพึงพอใจอย่างยิ่ง

ประวัติเพย์โจอาดา

ต้นกำเนิดของ เพย์โจอาดา สามารถย้อนกลับไปในสมัยอาณาจักรของบราซิลเมื่อทาสชาวแอฟริกันต้องใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดจากเศษเหล็กและเศษที่เหลือจากปรมาจารย์ชาวโปรตุเกส เพย์โจอาดา เกิดจากความจำเป็น เปลี่ยนส่วนผสมอันเรียบง่ายเหล่านี้ให้กลายเป็นผลงานชิ้นเอกด้านอาหาร ซึ่งต่อมาได้กลายเป็นอาหารประจำชาติของบราซิล สูตรนี้เป็นการผสมผสานระหว่างเนื้อสัตว์หลายชนิดและถั่วดำ ถือเป็นหัวใจของบราซิล สะท้อนถึงวัฒนธรรมอันมั่งคั่งและจิตวิญญาณที่เข้มแข็งของคน ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา อาหารชนิดนี้ได้รับการพัฒนาโดยผสมผสานส่วนผสมและเทคนิคใหม่ๆ อย่างไรก็ตาม โดยแก่นแท้แล้ว เพย์โจอาดา ยังคงเป็นสัญลักษณ์ของความสามัคคี ความยืดหยุ่น และความสามารถในการเปลี่ยนสิ่งธรรมดาให้กลายเป็นสิ่งมหัศจรรย์

ประโยชน์เพย์โจอาดา

เนื้อแห้งอุดมไปด้วยโปรตีน ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการซ่อมแซมกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังมีแหล่งธาตุเหล็กและสังกะสีเข้มข้นซึ่งจำเป็นต่อระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง

งานนี้หมูในรูปแบบต่างๆ ที่ให้โปรตีนเข้มข้น นอกจากนี้ยังมีวิตามินที่จำเป็น เช่น บี6 และบี12 ซึ่งสนับสนุนการเผาผลาญพลังงานและการทำงานของเส้นประสาท

ถั่วดำเป็นแหล่งพลังงานทางโภชนาการ อุดมไปด้วยเส้นใย ช่วยส่งเสริมสุขภาพทางเดินอาหาร และยังเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้รับประทานมังสวิรัติ นอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุสำคัญเช่น เหล็กและฟอสฟอรัส

หัวหอมและกระเทียมเป็นมากกว่าแค่สารปรุงแต่งรสชาติ พวกเขามีคุณสมบัติด้านการอักเสบที่แข็งแกร่งและเป็นที่ยอมรับว่าส่งเสริมสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด

ส้มแม้จะให้รสหวานอมเปรี้ยว แต่ก็เต็มไปด้วยวิตามินซี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สนับสนุนการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและสุขภาพผิว

เคล็ดลับเพย์โจอาดา

เนื้อแห้งก็เหมือนกับเนื้อเค็มอื่นๆ ที่ต้องแช่ให้ละลายเพื่อเอาเกลือส่วนเกินออก ยิ่งแช่นานขึ้นโดยเปลี่ยนน้ำบ่อยๆ รสชาติและเนื้อสัมผัสของเนื้อในจานสุดท้ายก็จะยิ่งดีขึ้น

เวลาทำซี่โครงหมู ต้องรมควันหรือหมักเกลือเพื่อเพิ่มรสชาติ กระดูกยังช่วยเพิ่มความลึกให้กับน้ำซุปร ทำให้สตูว์มีรสชาติอร่อยยิ่งขึ้น

ตรวจสอบความนุ่มของดินหมูและเนื้อสัตว์อื่นๆ เสมอระหว่างปรุงอาหาร ปริมาณคอลลาเจนช่วยเพิ่มความหนาแน่นให้กับ เพย์โจอาดา แต่การปรุงมากเกินไปอาจทำให้เนื้อสัมผัสเละได้

ใบกระวานมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อกลิ่นหอมของ เพย์โจอาดา อย่างไรก็ตาม โปรดจำไว้เสมอว่าต้องถอดออกก่อนเสิร์ฟ เนื่องจากอาจเป็นอันตรายต่อการสำลัก และโดยทั่วไปแล้วจะไม่บริโภคโดยตรง

การเติมส้มอาจดูแหวกแนว แต่ให้รสเปรี้ยวและความหวานเล็กน้อย ช่วยปรับสมดุลรสชาติเข้มข้นของเนื้อสัตว์

ข้อมูลโภชนาการ

เฟยโจอาดา
หน่วยบริโภค 1 หน่วย
Serving Per Container
Source:

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 650 kCal

% แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด 33 ก.

ไขมันอิ่มตัว 10 ก.

ไขมันทรานส์ 0.5 ก.

โคเลสเตอรอล 80 มก.

โซเดียม 1500 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 40 ก.

ใยอาหาร 10 ก.

น้ำตาล 6 ก.

โปรตีน 50 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

OUR PARTNERS

