

# แซนด์วิชเฟรนช์ดิป (French Dip Sandwich)



## แซนด์วิชเฟรนช์ดิป

แซนด์วิชเฟรนช์ดิป อัญมณีแห่งอาหารที่มีมรดกตกทอดแบบอเมริกันมอบประสบการณ์การกินที่น่าหลงใหล เต็มไปด้วยเนื้อย่างพริกไทยที่หั่นเป็นชิ้นๆ เป็นน้ำจิ้มรสเด็ดที่ช่วยยกระดับอาหารจานนี้อย่างแท้จริง ซอสที่ได้จากการหยดเนื้อผสมกับน้ำซุปลำพริกทำให้มีรสชาติที่กลมกล่อม เหมาะสำหรับผู้ที่อยากทานอาหารทั้งแบบอร่อยและแบบกูร์เมต์ เฟรนช์โรลเนื้อนุ่มทำหน้าที่เป็นผืนผ้าใบที่แสดงถึงรสชาติเข้มข้นของเนื้อวัว เสิร์ฟพร้อมกับน้ำจิ้มรสเด็ด ทุกคำที่รับประทานคือการเฉลิมฉลองเนื้อสัมผัสและรสชาติ ทำให้เมนูนี้เป็นตัวเลือกยอดนิยมของทั้งผู้ที่มารับประทานอาหารและในครัวเรือน

### วัตถุดิบแซนด์วิชเฟรนช์ดิป

เนื้อซี่โครงเนื้อ 1 (4 ปอนด์) เนื้อสันนอกหรือเนื้อย่าง

พริกไทยดำบดหยาบ 1/2 ถ้วย

สำหรับน้ำจิ้ม

น้ำซุปลำเนื้อ 1 กระป๋อง (10.5 ออนซ์)

น้ำ 1/2 ถ้วย

เกลือและพริกไทยเพื่อเพิ่มรส

8 เฟรนช์โรล

## วิธีทำแซนด์วิชเฟรนช์ดีป

เริ่มต้นการเตรียมการโดยเปิดเตาอบที่อุณหภูมิ 425°F คงที่ ขณะที่เตาอบปรับตัว ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าเนื้อวัว ไม่ว่าจะเนื้อริบอาย เนื้อสันนอก หรือเนื้อสันใน อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมที่สุดบนชั้นวางอาหารที่อยู่ในถาดอบแบบตื้น ใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษในการฝังพริกไทยดำบดหยาบลงด้านนอกของเนื้อวัวอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เครื่องปรุงรสกระจายตัวทั่วถึง

มุ่งมันที่จะย่างเนื้อวัวเป็นเวลาระหว่าง 30 ถึง 45 นาที จนกระทั่งเทอร์โมมิเตอร์วัดเข้าไปในแกนของเนื้อเมื่อเทอร์โมมิเตอร์สะท้อนถึงอุณหภูมิ 135°C ซึ่งเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงความพร้อม

หลังจากการย่าง ให้เปลี่ยนเนื้อวัวเป็นพื้นผิวที่หั่น บดย่อยทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที หลังจากการหยุดชั่วคราวนี้ ให้แล่เนื้อเป็นชิ้นบางๆ อย่างประณีต เพื่อให้แน่ใจว่าเนื้อจะชุ่มฉ่ำและพร้อมสำหรับแซนด์วิช

รวบรวมกลิ่นหอมที่หยดออกมาจากเนื้อวัวอย่างเป็นระบบ ใส่ลงในกระทะขนาดกลาง ใส่น้ำซุปเนื้อ น้ำจืด และปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยเล็กน้อย โดยปรับตามรสนิยม อุณหภูมิที่ร้อนก่อนถึงจุดเดือด ต่อจากนั้น ปล่อยให้กลองจากเตา ปิดฝาหม้อ และปล่อยให้สุกประมาณ 10 นาที เพื่อให้รสชาติคลุกเคล้ากัน

เมื่อซอสเข้มข้น ให้หันเหความสนใจของคุณไปที่เฟรนช์โรล เจาะเนื้อและใส่เนื้อสไลซ์อย่างประณีตลงในกระทะ ปิดฝาและแซนด์วิชแต่ละชิ้นให้แตกต่างกัน โดยต้องแน่ใจว่ามีน้ำจิ้มที่ด้านข้างช่วยได้มาก โดยแบ่งส่วนประมาณ ¼ ถ้วยต่อชิ้น

## ประวัติแซนด์วิชเฟรนช์ดีป

แซนด์วิชเฟรนช์ดีป แม้จะมีชื่อเล่นที่บ่งบอกถึงต้นกำเนิดของฝรั่งเศส แต่ก็ถือเป็นศูนย์รวมของอัจฉริยะด้านการทำอาหารของชาวอเมริกัน แม้ว่าการจุ่มแซนด์วิชในน้ำซุสจะสะท้อนถึงประเพณีการทำอาหารฝรั่งเศส แต่การสร้างสรรคและการทำให้ได้รับความนิยมของเฟรนช์ดีปนั้นถือเป็นอาหารอเมริกันอย่างแท้จริง โดยมีต้นกำเนิดมาจนถึงต้นศตวรรษที่ 20 ในลอสแอนเจลิส ร้านอาหารคู่แข่งอย่าง Philippe's และ Cole's ต่างอ้างสิทธิ์ในการประดิษฐ์คิดค้น โดยมีเรื่องราวต่างๆ มากมายตั้งแต่การจุ่มขนมปังโดยไม่ตั้งใจไปจนถึงการบรรเทาความเหนียวของขนมปังเก่า ไม่ว่าจะผู้สร้างจะเป็นคนใด แซนด์วิชก็ผสมผสานประเพณีอาหารฝรั่งเศสและอเมริกันเข้าด้วยกัน ทำให้กลายเป็นอาหารจานหลักที่นักชิมชาวอเมริกันและคนอื่นๆ ชื่นชอบ

## ประโยชน์แซนด์วิชเฟรนช์ดีป

เนื้อวัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งส่วนเนื้อ เช่น เนื้อซี่โครงและเนื้อสันนอก เป็นแหล่งพลังงานของสารอาหารที่จำเป็น เช่น โปรตีน วิตามินบี และแร่ธาตุ เช่น สังกะสี ซีลีเนียม และธาตุเหล็ก ซึ่งช่วยในการพัฒนากล้ามเนื้อ การทำงานของการรับรู้ และการสนับสนุนระบบภูมิคุ้มกัน

พริกไทยดำไม่ได้เป็นเพียงเครื่องปรุงรสเท่านั้น มันเต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและมีคุณสมบัติด้านการอักเสบ นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มการดูดซึมสารอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งประโยชน์ต่อการดูดซึมซีลีเนียม วิตามินบี และเบต้าแคโรทีนจากอาหาร

น้ำซุสเนื้อที่ได้จากการเคี่ยวกระดูกวัว มีเจลาตินและคอลลาเจน ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพข้อต่อ นอกจากนี้ยังให้แร่ธาตุที่จำเป็นในรูปแบบที่เป็นประโยชน์ทางชีวภาพ ซึ่งมีส่วนดีต่อสุขภาพโดยรวมและภูมิคุ้มกัน

เฟรนช์โรลเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตให้พลังงานแก่ร่างกาย ธัญพืชไม่ขัดสียังเป็นแหล่งใยอาหารที่ดีซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทางเดินอาหาร

## เคล็ดลับแซนด์วิชเฟรนช์ดีป

เมื่อเลือกชั้นเนื้อวัว เช่น ริบอาย เนื้อสันนอก หรือเนื้อสันใน ควรมุ่งเป้าไปที่เนื้อสดที่มีสีแดงเข้มชั้นและมีเนื้อเยื่อเกี่ยวพันน้อยที่สุด ช่วยให้มั่นใจได้ถึงรสชาติและความนุ่มสูงสุดเมื่อคั่วแล้ว

พริกไทยดำควรบดหยาบก่อนใช้ วิธีนี้จะรักษาสารประกอบอะโรมาติกของพริกไทยและเพิ่มรสชาติโดยรวมของเนื้อวัว

แม้ว่าน้ำซุบน้ำเนื้อที่ซื้อในร้านจะสะดวก แต่น้ำซุบน้ำเนื้อแบบโฮมเมดช่วยให้มั่นใจได้ถึงรสชาติที่เข้มข้นยิ่งขึ้นและควบคุมปริมาณเกลือได้มากขึ้น

เมื่อหีบเฟรนช์โรล ต้องแน่ใจว่าสดใหม่ ขนมอบังเก่าอาจทำให้ประสบการณ์โดยรวมของแซนด์วิชลดลง ลองอุ่นโรลเล็กน้อยก่อนเสิร์ฟเพื่อเพิ่มรสชาติ

### ข้อมูลโภชนาการ

แซนด์วิชเฟรนช์ดีป

หน่วยบริโภค 1 หน่วย

Serving Per Container

Source:

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 600 kCal**

% แนะนำต่อวัน\*

ไขมันทั้งหมด 20 ก.

ไขมันอิ่มตัว 8 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 90 มก.

โซเดียม 500 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 50 ก.

ใยอาหาร 2 ก.

น้ำตาล 3 ก.

โปรตีน 40 ก.

\*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการโปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

OUR PARTNERS

