

# กัลโล ปินโต (Gallo Pinto)



## กัลโล ปินโต

กัลโล ปินโต เป็นอาหารคอสตาริกาคลาสสิกที่แสดงถึงการผสมผสานกันอย่างลงตัวของถั่วดำและข้าวขาว ชื่อของมันแปลว่า “ไก่ดำ” ในภาษาอังกฤษ ซึ่งพาดพิงถึงลักษณะที่ปรากฏของอาหารจานนี้เนื่องจากมีถั่วดำปนกับข้าว กลิ่นผักชี หัวหอม และพริกหวานช่วยเพิ่มรสชาติ โดยทั่วไปแล้วจะรับประทานเป็นอาหารหลักในมื้อเช้า โดยอาหารจานนี้ถือเป็นสถานที่พิเศษในใจกลางของคนในท้องถิ่น เป็นสัญลักษณ์ของความเรียบง่ายของอาหารคอสตาริกาพร้อมทั้งเน้นย้ำถึงความสำคัญของการใช้วัตถุดิบสดใหม่และมีประโยชน์ ศิลปะในการทำ กัลโล ปินโต อยู่ที่การบรรลุความสมดุลที่สมบูรณ์แบบระหว่างส่วนประกอบต่างๆ เพื่อให้แน่ใจว่าแต่ละคำเป็นส่วนผสมของถั่วแสนอร่อยและข้าวเหนียวนุ่ม เสริมด้วยกลิ่นหอมเข้มข้นของผักชี

## วัตถุดิบกัลโล ปินโต

ถั่วดำ 1 ปอนด์ (450 กรัม) (สดหรือแห้ง)

ผักชี 8-10 ก้าน (สดหรือแช่แข็ง ไม่แห้ง)

1 หัวหอมขนาดเล็กหรือขนาดกลาง

พริกหวานสีแดงหรือสีเหลืองขนาดเล็ก 1/2 ลูก (ใส่ตามชอบ)

น้ำซूपไก่หรือน้ำ 3 ถ้วย (700 มล.)

ข้าวขาว 2 ถ้วย (350 มล.)

เกลือ 1/2 ช้อนชา

น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ (สำหรับผัดข้าว)

น้ำมัน 1-3 ช้อนโต๊ะ (สำหรับทอดแกงกัลโลปินโต)

## วิธีทำกัลโล ปินโต

เริ่มต้นด้วยถั่วที่เตรียมไว้ได้อย่างเหมาะสม หากใช้ถั่วแห้ง ควรแช่น้ำไว้หนึ่งคืนก่อน ในทางกลับกัน ถั่วสดเพียงแค่นี้ต้องล้างให้สะอาดด้วยน้ำเย็นเท่านั้น

หลังจากเตรียมถั่วแล้ว ให้ระบายน้ำส่วนเกินออก ย้ายถั่วไปที่หม้อปรุงอาหารแล้วจุ่มลงในน้ำจืด เมื่อถึงจุดเดือด ให้ลดอุณหภูมิลงและปล่อยให้เดือดประมาณ 3 ชั่วโมง เพื่อให้แน่ใจว่าจะนิ่ม ปรุงรสด้วยเกลือเล็กน้อยและเก็บน้ำไว้เล็กน้อย (ประมาณ 1/2 ถึง 1 ถ้วย) ที่ใช้ในการต้มเพื่อใช้ในอนาคัด

สับหัวหอม พริกหวาน และผักชีให้ละเอียด แบ่งส่วนผสมเหล่านี้เท่าๆ กันเพื่อใช้ในขั้นตอนต่อไป

ตั้งกระทะขนาดใหญ่ ใส่น้ำมันหนึ่งช้อน เมื่อน้ำมันมีอุณหภูมิที่เหมาะสมแล้ว ให้ผสมข้าวแห้งลงไปผัดสักสองสามนาที จากนั้นใส่ส่วนผสมที่สับก่อนหน้านี้ลงไปครึ่งหนึ่ง แล้วปรุงต่ออีกสองนาที ใส่ผักชีไปหรือนำไปย่างไป ปล่อยให้เดือด ปิดฝาหม้อ เคี่ยวส่วนผสมด้วยไฟอ่อนจนข้าวสุกทั่วถึง ซึ่งใช้เวลาประมาณ 20 ถึง 35 นาที

การประกอบ กัลโล ปินโต จำเป็นต้องผสมข้าวและถั่วที่ปรุงสุกแล้วในกระทะกว้าง ผัดผักชีที่เหลือ ผัดส่วนผสมนี้ในน้ำมันพืช 1-3 ช้อนโต๊ะสักครู่ เติมน้ำที่เก็บรักษาไว้จากถั่วลงไปเพื่อให้ได้ความสม่ำเสมอที่เหมาะสม

ปิดท้ายจานด้วยการตกแต่งด้วยผักชีสดหั่นลูกเต๋าและเสิร์ฟในขณะที่ยังอุ่นอยู่

## ประวัติกัลโล ปินโต

กัลโล ปินโต แปลว่า “ไก่ดำ” เป็นอาหารที่เป็นสัญลักษณ์ของคอสตาริกา ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการผสมผสานการทำอาหารระหว่างวัฒนธรรมพื้นเมืองและสเปน ต้นกำเนิดของอาหารนี้มีต้นกำเนิดย้อนกลับไปในยุคก่อนโคลัมเบีย เมื่อถั่วและข้าวโพดเป็นอาหารหลักพื้นฐานของอาหารพื้นเมือง ด้วยการพิชิตของสเปนทำให้เกิดข้าวซึ่งถูกรวมเข้ากับภูมิทัศน์การทำอาหารของชนพื้นเมือง การผสมผสานระหว่างข้าวและถั่วเป็นสัญลักษณ์ของการผสมผสานวัฒนธรรม ทำให้ กัลโล ปินโต เป็นข้อพิสูจน์ทางประวัติศาสตร์ถึงมรดกอันยาวนานของคอสตาริกา เป็นเวลาหลายศตวรรษแล้ว อาหารที่เรียบง่ายแต่แสนอร่อยนี้ได้รับการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น กลายเป็นอาหารหลักและเป็นสมบัติของชาติ ความสำคัญของมันนอกเหนือไปจากอาหารเท่านั้น มันทำหน้าที่เป็นเครื่องเตือนใจถึงมรดกทางวัฒนธรรมที่หลากหลายของคอสตาริกาและความยืดหยุ่นของผู้คน

## ประโยชน์กัลโล ปินโต

ถั่วดำมีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีโปรตีนสูงซึ่งมีความสำคัญต่อการสร้างกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยเส้นใย ส่งเสริมสุขภาพทางเดินอาหารและช่วยในการรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่

ผักชีไม่ได้เป็นเพียงสมุนไพรที่มีรสชาติเท่านั้น แต่ยังอุดมไปด้วยวิตามิน A, C และ K อีกด้วย โดยมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ โดยช่วยในการกำจัดอนุมูลอิสระที่เป็นอันตรายออกจากร่างกาย

หัวหอมอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินซี ช่วยส่งเสริมสุขภาพของหัวใจและมีคุณสมบัติด้านการอักเสบ ซึ่งอาจช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังได้

พริกหวานเป็นแหล่งวิตามิน C และ B6 ที่ดี มีแคลอรีต่ำในขณะที่อุดมไปด้วยเส้นใยและสารต้านอนุมูลอิสระ ส่งเสริมสุขภาพที่ดีที่สุด

น้ำซूपไก่ให้แร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็น ขึ้นชื่อในด้านคุณสมบัติในการกระตุ้นภูมิคุ้มกัน และสามารถช่วยในเรื่องสุขภาพข้อต่อได้เนื่องจากมีคอลลาเจนอยู่ด้วย

ข้าวขาวแม้จะเป็นแหล่งพลังงานหลัก แต่ก็มีแร่ธาตุที่จำเป็นเช่นแมกนีเซียมและธาตุเหล็ก นอกจากนี้ยังปราศจากกลูเตนอีกด้วย จึงเหมาะสำหรับผู้ที่แพ้กลูเตน

น้ำมันพืชเมื่อบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะจะให้กรดไขมันจำเป็นซึ่งมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเซลล์และการทำงานของสมอง

## เคล็ดลับกัลโล ปินโต

เมื่อใช้ถ้วยตวงเป็นประจำ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องชั่งไว้ข้ามคืน สิ่งนี้ไม่เพียงช่วยลดเวลาในการปรุงอาหาร แต่ยังทำให้ย่อยง่ายขึ้นอีกด้วย โดยทั่วไปถ้วยตวงจะหนักกว่าและใช้เวลาปรุงน้อยกว่าถ้วยตวง

ผักชี ควรใช้สดดีที่สุด มีกลิ่นหอมและรสชาติเฉพาะตัวที่ผักชีแห้งหาไม่ได้ หากคุณใช้ผักชีสดแช่แข็ง ต้องแน่ใจว่าละลายน้ำแข็งเรียบร้อยแล้วก่อนที่จะใส่ลงในจาน

หัวหอมให้รสชาติพื้นฐาน หากต้องการรสชาติที่นุ่มนวลขึ้น ให้ใช้หัวหอมสีเหลืองหรือสีขาว หากคุณต้องการรสชาติที่เข้มข้นและเผ็ดกว่านี้ หัวหอมแดงก็เป็นตัวเลือกที่เหมาะสมที่สุด

หากคุณใส่พริกหวานเข้าไปด้วย มันจะเพิ่มความหวานและสีส้มให้กับจาน แม้จะเป็นทางเลือก แต่ก็ช่วยเพิ่มรสชาติโดยรวมและความน่าดึงดูดทางสายตา

หากต้องการรสชาติเข้มข้น ลองใช้น้ำซूपไก่แทนน้ำ เข้ากันได้ดีกับถั่วและข้าว ช่วยเพิ่มความลึกให้กับกัลโล ปินโต

ล้างข้าวให้สะอาดก่อนหุง วิธีนี้จะกำจัดแป้งส่วนเกินและป้องกันไม่ให้ข้าวเหนียวจนเกินไป ส่งผลให้เนื้อสัมผัสนุ่มขึ้น

การใช้น้ำมันพืชจะดีกว่าเนื่องจากมีรสชาติที่เป็นกลาง ทำให้ส่วนผสมอื่นๆ เปล่งประกายได้ สำหรับการทอด ให้แน่ใจว่าน้ำมันร้อนแต่ไม่รมควันเพื่อป้องกันการไหม้

## ข้อมูลโภชนาการ

กัลโล ปินโต

หน่วยบริโภค 1 หน่วย

Serving Per Container

Source:

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 350 kCal**

% แนะนำต่อวัน\*

ไขมันทั้งหมด 8 ก.

ไขมันอิ่มตัว 15 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 0 มก.

โซเดียม 400 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 58 ก.

ใยอาหาร 10 ก.

น้ำตาล 2 ก.

โปรตีน 14 ก.

\*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ  
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

## OUR PARTNERS

