

สลัดกรีก (Greek Salad)



สลัดกรีก

สลัดกรีกมีชื่อเสียงในด้านสีสันที่สดใสและรสชาติเข้มข้น เป็นอาหารจานเด็ดจากชายฝั่งทะเลเมดิเตอร์เรเนียนของกรีซ เป็นการเฉลิมฉลองความอุดมสมบูรณ์ทางการเกษตรของภูมิภาค โดยที่มะเขือเทศตากแดดมาพบกับแตงกวา กรูบกรอบที่แสนสดชื่น หัวหอมเพิ่มความเผ็ดเล็กน้อย ในขณะที่ความครีมของเฟต้าชีสตัดกันอย่างสวยงามกับความเค็มของมะกอก การเติมออริกาโนกรีกแห้งเข้าไปช่วยกระตุ้นกลิ่นหอมของชนบทกรีก การผสมผสานที่กลมกลืนกันอย่างลงตัวนี้ประกอบด้วยเคเปอร์และกลิ่นอายของน้ำส้มสายชูแดง ที่จะเติมรสชาติอันเข้มข้นให้กับทุกคำที่กัด ศูนย์รวมของความเรียบง่ายและรสชาติ เป็นอาหารที่ส่งตรงไปยังร้านอาหารกรีกที่มีแสงแดดสดใสริมทะเล

วัตถุดิบสลัดกรีก

มะเขือเทศลูกใหญ่ 3 ลูก

แตงกวา 1 ลูก

1 หัวหอม (แดงหรือขาว)

ออริกาโนกรีกแห้ง 1 1/2 ช้อนชา

เฟต้าชีส 150 กรัม

8 มะกอกดำ

น้ำมันมะกอก

น้ำส้มสายชูแดง ไม่จำเป็น

เกลือ

กระโดดโลดเต้นบางส่วน (ใส่ตามชอบ)

วิธีทำสลัดกรีก

เพื่อดึงเอาสิ่งที่ดีที่สุดออกจากสลัดนี้ ให้เริ่มด้วยการเลือกมะเขือเทศสุกและน้ำ ค่อยๆ ตัดให้เป็นชิ้นสม่ำเสมอ กั้น เพื่อให้แน่ใจว่าแต่ละชิ้นยังคงเนื้อที่ชุ่มฉ่ำไว้ สำหรับแตงกวา ให้เลือกอันที่มีเนื้อแน่นแล้วหั่นเป็นชิ้นหนา เพื่อให้กรอบ หอมไม่ว่าจะจะเป็นสีแดงหรือสีขาวควรหั่นเป็นชิ้นบางๆ โดยมีเป้าหมายเพื่อความโปร่งใสที่ละเอียดอ่อนซึ่งจะช่วยให้หัวหอมหมักในน้ำสลัดได้อย่างดี

เมื่อรวมส่วนผสมลงในชาม ต้องแน่ใจว่าได้ช้อนกันเป็นชั้น เริ่มต้นด้วยผักที่ฐาน ตามด้วยเฟต้าชีส ซึ่งควรหั่นเป็นลูกเต๋าจนได้ความสมบูรณ์แบบ เพื่อให้แน่ใจว่าเนื้อครีมจะติดกันกับความกรอบของผัก ขณะที่คุณโรยกรีก ออริกาโน ให้บดเล็กน้อยโดยใช้นิ้วเพื่อให้ น้ำมันหอมระเหยออกมา เพิ่มมะกอกและเคเปอร์เสริม โดยจำไว้ว่าสิ่งเหล่านี้จะเพิ่มความเค็มให้กับส่วนผสม

ในขณะที่ปรุงรส คำนึงถึงความเค็มโดยธรรมชาติของเฟต้าและมะกอกด้วย ปรับสมดุลเครื่องปรุงรสของคุณ และเมื่อพุดถึงน้ำสลัด ให้เลือกน้ำมันมะกอกคุณภาพสูง สกัดเย็น หากเป็นไปได้ หากคุณใช้น้ำมันสลัดขวดใสให้คนให้เข้ากันกับน้ำมันมะกอกเพื่อให้เป็นเนื้ออิมัลชัน เพื่อให้ได้ส่วนผสมที่เข้ากัน

สุดท้ายโยนส่วนผสมเบา ๆ แต่ทั่วถึง ปล่อยให้มันงอกขึ้นเพื่อให้รสชาติเข้ากันก่อนเสิร์ฟ เพื่อให้แน่ใจว่าทุกคำที่กัดจะเป็นชิมโพนีแห่งทะเลเมดิเตอร์เรเนียนที่สมบูรณ์แบบ

ประวัติสลัดกรีก

สลัดกรีกหรือ 'Horiatiki' ที่รู้จักกันในบ้านเกิดมีต้นกำเนิดมาจากสมัยกรีกโบราณ สลัดนี้ได้รับการยกย่องไม่เพียงแต่รสชาติอร่อยเท่านั้น แต่ยังเป็นตัวแทนของวัฒนธรรมกรีกด้วย สลัดนี้นำเสนอวัตถุดิบสดใหม่ที่ปลูกในภูมิภาคนี้มานานหลายศตวรรษ ในสมัยโบราณ ชาวกรีกรับประทานอาหารง่ายๆ โดยอาศัยมะกอก ขนมปัง และผักท้องถิ่นปรุงรสด้วยสมุนไพร สลัดกรีกได้รับการพัฒนาเพื่อรวมอาหารหลักเหล่านี้ให้เป็นอาหารจานเดียว โดยเน้นถึงมรดกทางการเกษตรของประเทศ ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ที่นี้กลายเป็นสัญลักษณ์ของการต้อนรับแบบกรีก ซึ่งมักเสิร์ฟให้กับแขก เพื่อเป็นการแสดงความอบอุ่นและการต้อนรับ ความเรียบง่าย ความสดใหม่ และประวัติศาสตร์อันยาวนานทำให้มันเป็นมากกว่าอาหารจานเดียว แต่เป็นข้อพิสูจน์ถึงมรดกของชาวกรีกและความรักในรสชาติที่บริสุทธิ์และบริสุทธิ์

ประโยชน์สลัดกรีก

มะเขือเทศอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ รวมถึงไลโคปีน ซึ่งเชื่อมโยงกับประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย รวมถึงการลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและมะเร็ง พวกเขาช่วยให้วิตามินซี โพแทสเซียม โฟเลต และวิตามินเค

แตงกวาไม่เพียงแต่ทำให้สดชื่น แต่ยังดีต่อความชุ่มชื้นเนื่องจากมีปริมาณน้ำสูง นอกจากนี้ยังมีสารอาหารที่สำคัญเช่นวิตามินเค วิตามินซี แมกนีเซียม และโพแทสเซียม

หัวหอมมีสารอาหารหนาแน่น ซึ่งหมายความว่ามีความคลอรีนต่ำ แต่มีวิตามินและแร่ธาตุสูง มีวิตามินซีสูงเป็นพิเศษ ซึ่งเป็นสารอาหารที่ช่วยรักษาสุขภาพผิว และมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

เฟต้าชีสแม้จะเข้มข้นและมีเนื้อครีม แต่ก็มีโปรไบโอติกที่เป็นประโยชน์ซึ่งช่วยในการย่อยอาหาร นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งแคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินบี 12 ที่ดีอีกด้วย

มะกอกดำอุดมไปด้วยวิตามินอีและสารต้านอนุมูลอิสระอันทรงพลังอื่นๆ ยังดีต่อหัวใจและอาจป้องกันโรคกระดูกพรุนและมะเร็งได้

น้ำมันมะกอกมีชื่อเสียงในด้านประโยชน์ต่อสุขภาพ อุดมไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวและมีสารต้านอนุมูลอิสระจำนวนมาก การบริโภคเป็นประจำสัมพันธ์กับการลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ

เคล็ดลับสลัดกรีก

สำหรับมะเขือเทศ ให้เลือกมะเขือเทศที่สุกที่สุดและน้ำที่สุกเสมอ มะเขือเทศสุกมีสีเข้มและมีเนื้อนุ่มเล็กน้อย พวกเขาจะไม่เพียงแต่ให้ความหวานเท่านั้น แต่ยังช่วยให้สลัดมีความชุ่มฉ่ำอีกด้วย

แตงกวาเพิ่มความสดชื่น เลือกใช้แตงกวาที่มีเนื้อแน่นและล้างให้สะอาด การปอกเปลือกเป็นทางเลือก แต่หากคุณใช้ผลิตภัณฑ์ออร์แกนิก คุณสามารถปล่อยให้ผิวไว้เพื่อเพิ่มสารอาหารได้

หัวหอมเพิ่มความเผ็ด แซ่หัวหอมหั่นบางๆ ในน้ำเย็นประมาณ 10 นาทีก่อนใส่ลงในสลัดเพื่อลดความเผ็ดร้อนและทำให้น้ำรับประทานมากขึ้น

เมื่อเติมเฟต้าชีส ต้องแน่ใจว่ามีคุณภาพดี กรีกเฟต้าแท้ที่ทำจากนมแกะจะทำให้สลัดมีรสชาติครีมและเปรี้ยว

มะกอกดำ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง Kalamata เป็นสิ่งจำเป็น พวกเขาเพิ่มความลึกเผ็ดให้กับสลัด ตรวจสอบให้แน่ใจว่าพวกเขาอยู่ในหลุมเพื่อความสะอาดในการรับประทานอาหาร

เลือกน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์พิเศษคุณภาพสูง นี่คือน้ำสลัดหลัก ดังนั้นรสชาติของมันจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ความหลากหลายแบบสกัดเย็นจะทำให้อาหารจานนี้มีกลิ่นผลไม้

หากเติมน้ำส้มสายชูแดง ให้เลือกน้ำส้มสายชูคุณภาพดี ความคมของมันจะปรับสมดุลระหว่างความเข้มข้นของน้ำมันมะกอกและชีส และทำให้ได้รสเปรี้ยว

ข้อมูลโภชนาการ

สลัดกรีก

หน่วยบริโภค 1 หน่วย

Serving Per Container

Source:

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 200 kCal

% หมายเหตุต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด 18 ก.

ไขมันอิ่มตัว 5 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 20 มก.

โซเดียม 300 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 8 ก.

ใยอาหาร 2 ก.

น้ำตาล 5 ก.

โปรตีน 5 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

OUR PARTNERS

