

แฮกกิส (Haggis)



แฮกกิส

แฮกกิส เป็นอาหารที่เป็นสัญลักษณ์ของสกอตแลนด์ ซึ่งแสดงถึงความมีไหวพริบและความยืดหยุ่นของชาวสก็อต อาหารอันโดดเด่นนี้ใช้ทุกส่วนของแกะเพื่อให้มีของเสียน้อยที่สุด และใช้ร่วมกับสมุนไพร ข้าวโอ๊ต และน้ำมันหมูเอตเพื่อสร้างมืออาหารที่มีรสชาติและอร่อย ต้นกำเนิดมีรากฐานมาจากประวัติศาสตร์ โดยมีการกล่าวถึงในช่วงแรกๆ ย้อนหลังไปหลายศตวรรษ การผสมผสานส่วนผสมอันเป็นเอกลักษณ์และขั้นตอนการเตรียมอย่างพิถีพิถันส่งผลให้ได้อาหารจานที่ไม่เพียงแต่มีรสชาติอร่อยเท่านั้น แต่ยังบอกเล่าเรื่องราวเส้นทางการทำอาหารของสกอตแลนด์อีกด้วย ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา เมืองนี้ได้รับความสนใจและชื่นชมจากคนในท้องถิ่นและผู้มาเยือน

วัตถุดิบแฮกกิส

กระเพาะแกะ

เครื่องในแกะ

เกลือ

พริกไทยป่น

โรสแมรี่

ปราชญ์

ไธม์

หัวหอม

ข้าวโอ๊ต

น้ำมันแผ่น

วิธีทำแฮกกิส

เริ่มต้นกระบวนการด้วยการจุ่มเครื่องในแกะลงในภาชนะน้ำไม่ใส่เกลือขนาดใหญ่ เคี่ยวเบา ๆ ประมาณสอง ชั่วโมงเพื่อให้แน่ใจว่าเครื่องในจะนุ่มและอ่อนโยน หลังจากนั้นปิดไฟ ปล่อยให้เครื่องในเย็นลงในน้ำซุ๊ปข้ามคืน

เมื่อรุ่งเช้าของวันใหม่ ให้แยกน้ำสต็อกออกจากเต็ดและเก็บไว้ สับส่วนผสมให้ละเอียดและผสมกับเครื่องเทศต่างๆ เช่น เกลือ พริกไทย โรสแมรี่ เสง และโหระพาในซามผสมขนาดใหญ่

นอกจากนี้ หั่นหัวหอมให้ละเอียดแล้วปิ้งข้าวโอ๊ตจนเป็นสีน้ำตาลทอง ผสมกับส่วนผสมที่ปรุงรสแล้วเพื่อให้กระจายทั่วถึง แนะนำน้ำมันและเพิ่มพอนด์ของสต็อกที่สงวนไว้เพื่อนำองค์ประกอบทั้งหมดมารวมกันอย่างกลมกลืน

หันความสนใจไปที่กระเพาะแกะต่อไปและทำความสะอาดอย่างพิถีพิถัน ยัดไส้ด้วยส่วนผสมเนื้อสัตว์ที่เตรียมไว้ เดิมให้เติมจนถึงจุดกึ่งกลาง เย็บช่องเปิดด้วยด้ายที่ทันทาน และให้แน่ใจว่าคุณทิมพื้นผิวของช่องนั้นในไม่กี่จุด เพื่อป้องกันสถานการณ์ที่อาจเกิดการระเบิดระหว่างขั้นตอนการทำอาหาร

จุ่มแฮกกิสพร้อมปรุงลงในน้ำเดือด โดยแช่ไว้ที่นั่นเป็นเวลาสามชั่วโมงในการปรุงอาหารแบบมาราธอน ตรวจสอบและเติมน้ำเป็นประจำเพื่อให้แฮกกิสจมอยู่ใต้น้ำ

หลังปรุงอาหาร ให้อ่่อยๆ ใส่แฮกกิสลงบนจานเสิร์ฟ ตัดออกอย่างสวยงามและโรยหน้าด้วยพาร์สลีย์สับสดๆ เพื่อนำเสนอผลงานชิ้นเอกของคุณให้ทุกคนได้ลิ้มลอง

ประวัติแฮกกิส

เรื่องราวของแฮกกิสเดินทางผ่านบันทึกวิวัฒนาการด้านการทำอาหารของสกอตแลนด์ โดยสร้างชื่อเสียงให้กับสถานที่แห่งนี้ในฐานะอาหารที่สะท้อนถึงประเพณีและมรดกทางวัฒนธรรม ต้นกำเนิดของเมนูนี้เป็นข้อพิสูจน์ถึงความมีไหวพริบของชาวสก็อตในยุคแรกๆ ที่มุ่งหวังที่จะใช้ประโยชน์จากแกะทุกส่วน ซึ่งนำไปสู่การสร้างสรรคอาหารจานอันชาญฉลาดนี้ การผสมผสานเครื่องในแกะอย่างพิถีพิถันกับเครื่องเทศ ข้าวโอ๊ต และน้ำมันที่ห่อไว้ในท้องแกะถือเป็นภาพสะท้อนถึงหลักปฏิบัติของสกอตแลนด์ นั่นคือการใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุดและลดของเสียให้เหลือน้อยที่สุด แม้ว่าจะเป็นอาหารอันโอชะตลอดทั้งปีในสกอตแลนด์ แต่ความโดดเด่นก็เพิ่มขึ้นในช่วง Burns Night ซึ่งเป็นการเฉลิมฉลองเพื่อเป็นเกียรติแก่ Robert Burns กวีชาวสก็อตผู้เป็นที่นับถือ ซึ่ง แฮกกิส อยู่บนเวทีกลาง ตลอดหลายศตวรรษที่ผ่านมา ร้านอาหารแห่งนี้ได้ถือทอเรื่องราวของตนให้กลายเป็นโครงสร้างของสกอตแลนด์ ทำให้ที่นี่กลายเป็นส่วนหนึ่งของอัตลักษณ์ด้านอาหารอันไม่อาจลบเลือนได้

ประโยชน์แฮกกิส

กระเพาะและขนของแกะ

อุดมไปด้วยโปรตีนและกรดอะมิโนที่จำเป็น ส่งเสริมสุขภาพของกล้ามเนื้อและการซ่อมแซม นอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุที่จำเป็นเช่นธาตุเหล็กซึ่งช่วยเพิ่มสุขภาพเลือด

เกลือและพริกไทยป่น

แม้ว่าการกลั่นกรองเป็นสิ่งสำคัญ แต่เกลือจะช่วยสร้างสมดุลของของเหลวและการส่งผ่านเส้นประสาท ในทางกลับกัน พริกไทยมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระและส่งเสริมการดูดซึมสารอาหาร

สมุนไพร

สมุนไพรอย่างโรสแมรี่ เสดจ และไธม์ไม่ได้เป็นเพียงสารปรุงแต่งรสชาติเท่านั้น พวกมันอัดแน่นไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ มีคุณสมบัติต้านการอักเสบ และสนับสนุนการทำงานของตับ

หัวหอม

แหล่งพลังงานแห่งโภชนาการ หัวหอมอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ สามารถเพิ่มสุขภาพของหัวใจและมีคุณสมบัติต้านการอักเสบได้

ข้าวโอ๊ต

ข้าวโอ๊ตเป็นส่วนผสมที่ดีต่อสุขภาพหัวใจ เป็นที่รู้กันดีว่าสามารถลดระดับคอเลสเตอรอล รักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ และอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ

น้ำมัน

แม้ว่าจะมีแคลอรีสูง แต่ก็มีการดไขมันจำเป็นที่จำเป็นสำหรับการทำงานของร่างกายต่างๆ รวมถึงการส่งเสริมสุขภาพสมอง

ผักชีฝรั่ง

ผักชีฝรั่งเป็นมากกว่าเครื่องปรุง อุดมไปด้วยวิตามิน A, C และ K และมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระที่สามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันได้

เคล็ดลับแฮกกิส

กระเพาะแกะ

ตรวจสอบให้แน่ใจว่ากระเพาะได้รับการทำความสะอาดอย่างพิถีพิถัน โดยขจัดสิ่งเจือปนที่หลงเหลืออยู่ สิ่งนี้ไม่เพียงส่งผลต่อรสชาติเท่านั้น แต่ยังช่วยให้กระบวนการปรุงอาหารเป็นไปอย่างราบรื่นอีกด้วย ล้างหลายครั้งในน้ำเย็นเพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

เครื่องในแกะ

ความสดของเครื่องในเป็นหัวใจสำคัญ จัดหามาจากซัพพลายเออร์ที่เชื่อถือได้เสมอ การเคี้ยวอย่างเหมาะสมเป็นกุญแจสำคัญในการทำให้เนื้อแฮกกิสมีความนุ่ม ช่วยเพิ่มเนื้อสัมผัสโดยรวมของแฮกกิส

เกลือและพริกไทยป่น

ปรุงรสเพิ่มทีละน้อยเสมอ การเติมทีหลังจะง่ายกว่าการแก้ไขอาหารจานเต็มหรือเผ็ดเกินไป ใช้พริกไทยบดสดๆ เพื่อให้ได้รสชาติที่เข้มข้นยิ่งขึ้น

สมุนไพร (โรสแมรี่ เสดจ โหระพา)

สมุนไพรสดช่วยยกระดับกลิ่นและรสชาติของอาหาร สับให้ละเอียดเพื่อปล่อยน้ำมันหอมระเหยและกระจายน้ำมันให้ทั่วส่วนผสม

หัวหอม

หัวหอมสับละเอียดจะเข้ากันดีกับส่วนผสมที่ดึงออกมา ให้ความหวานและความลึกที่ละเอียดอ่อน

ข้าวโอ๊ต

การปิ้งข้าวโอ๊ตจะช่วยเพิ่มรสชาติของถั่ว ทำให้ แฮกกิส มีรสชาติเหมือนดิน อย่าปิ้งจนมปังมากเกินไปเพราะจะทำให้มีรสขมได้

น้ำมัน

นี่คือไขมันดีที่แข็งซึ่งพบได้รอบๆ ไตและเนื้อซี่โครง มันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเนื้อสัมผัสของจาน ให้แน่ใจว่าได้ชูดละเอียดและปราศจากสิ่งเจือปนใดๆ

ผักชีฝรั่งสับ

ใช้สิ่งนี้ไม่เพียงแต่สำหรับตกแต่งเท่านั้น แต่ยังเพื่อสร้างกลิ่นหอมสดชื่นของสมุนไพร โดยตัดผ่านรสชาติอันเข้มข้นของแฉกกิส

ข้อมูลโภชนาการ

แฉกกิส

หน่วยบริโภค 1 หน่วย

Serving Per Container

Source:

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 650 kCal

% แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด 45 ก.

ไขมันอิ่มตัว 25 ก.

ไขมันทรานส์ 05 ก.

โคเลสเตอรอล 200 มก.

โซเดียม 1200 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 30 ก.

ใยอาหาร 5 ก.

น้ำตาล 2 ก.

โปรตีน 35 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการโปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

OUR PARTNERS

