

ปาเอยา (Paella)



ปาเอยา

ปาเอยา ถือเป็นหนึ่งในอาหารอันเป็นเอกลักษณ์ของสเปน ซึ่งสื่อถึงมรดกทางอาหารอันอุดมสมบูรณ์ของประเทศ ปาเอยา ปรุงแบบดั้งเดิมในกระทะดินขนาดใหญ่ โดยผสมผสานรสชาติของผืนดินและท้องทะเลเข้าด้วยกัน ข้าวผัดหญาฝรั่งทำหน้าที่เป็นรากฐานสำหรับอาหารจานอร่อยนี้ โดยมีส่วนผสมต่างๆ เช่น ไก่ โซริโซ กุ้ง และหอยแมลงภู่ที่ให้น้ำสัมผัสที่เข้มข้นและหลากหลาย มะเขือเทศ พริกหยวก และหัวหอมเมื่อสุกแล้ว จะเข้ากันได้เป็นอย่างดีกับส่วนผสมอื่นๆ ทำให้เกิดไซฟริโตที่อร่อยและเผ็ดร้อน ขณะที่อาหารเคี้ยวอยู่ กลิ่นปาปริกัมควันและหญาฝรั่งก็อบอวนไปในอากาศ ทำให้แทบจะอดใจไม่ไหว ปาเอยา เป็นมากกว่าแค่มื้ออาหาร มันแสดงถึงจิตวิญญาณแห่งการอยู่ร่วมกันของชาวสเปน ซึ่งมักจะสนุกสนานกับครอบครัวและเพื่อนฝูงในช่วงบ่ายที่มีแสงแดดส่องถึง

วัตถุดิบปาเอยา

หญาฝรั่ง 1 ช้อนชา

ปาปริกัมควัน 2 ช้อนชา

หัวหอมขนาดกลาง 2 หัวสับ

พริกหยวกแดง 2 เม็ดสับ
มะเขือเทศ 2 ลูกสับ
พริกชี้หนู 8 เม็ดหั่นบาง ๆ
4 กลีบกระเทียมสับ
ต้นขาไก่ 3 ชิ้น ลอกหนังและหั่นเป็นชิ้นขนาด 2 นิ้ว ปิ้งรสด้วยเกลือและพริกไทย
กุ้งใหญ่ปอกเปลือก 12 ตัว
หอยแมลงภู่ 12 ตัว (หรือหอย)
ไส้กรอกสเปน 1 ปอนด์ (450 กรัม) หั่นเป็นชิ้นขนาด 1 นิ้ว/2.5 ซม
8 ช้อนโต๊ะน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์
เกลือทะเลและพริกไทยสเปน
ข้าวบอมบะ 2 ถ้วย (400 กรัม)
น้ำซุปลูกไก่ 6 ถ้วย (1500 มล.)
ผัก

วิธีทำปาเอยา

เริ่มต้นด้วยการอุ่นส่วนผสมของน้ำสต็อกไก่ ปาปริก้ารมควัน และหญ้าฝรั่นในหม้อที่มีฝาปิด วิธีนี้จะทำให้น้ำซूपมีกลิ่นคล้ายดินและควันฟุ้งกระจายไปทั่วข้าว

ในกระทะ ปาเอยา แบบดั้งเดิม ให้ตั้งน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์พิเศษสองช้อนโต๊ะ ค่อยๆ ผัดชิ้นไก่ปิ้งรสและโซริโซให้เหลืองเพื่อรสชาติที่เข้มข้น ระวังว่าจะมีสีน้ำตาลทั่วทุกด้าน

ใช้น้ำมันและรสชาติเนื้อสัตว์ที่เหลือผัดหัวหอมจนโปร่งแสงทำให้เกิดความหวานตามธรรมชาติ ใส่พริกหยวกแดงเพื่อให้ได้รสเปรี้ยวเล็กน้อย ตามด้วยมะเขือเทศและกระเทียมเพื่อสร้างเบสโซฟรีโตที่มีรสชาติ ปิ้งรสด้วยเกลือและพริกไทยอย่างรอบคอบ เพื่อให้ได้รสชาติที่สมดุล

ใส่ข้าวบอมบะลงไป โดยต้องแน่ใจว่าแต่ละเมล็ดเคลือบด้วยโซฟรีโต เพื่อให้ได้รสชาติสูงสุด ใส่เนื้อสีน้ำตาลกลับเข้าไปและเทน้ำซूपที่ผสมไว้ลงไปให้ทั่ว เกลี่ยข้าวให้สม่ำเสมอ ปล่อยให้แช่ในน้ำซूपหอม

หลังจากเคี้ยวสักพัก ให้จัดอาหารทะเลไว้บนข้าวอย่างประณีต การเติมส่วนผสมตามลำดับช่วยให้มั่นใจได้ว่าส่วนผสมแต่ละอย่างจะปรุงได้อย่างสมบูรณ์แบบโดยไม่ต้องปรุงจนเกินไป

เมื่อสุกแล้ว พัก ปาเอยา ไว้ และห่อด้วยกระดาษฟอยล์ การหยุดชั่วคราวนี้ช่วยให้รสชาติเข้ากันในขณะที่ข้าวได้รับความคงตัวที่ต้องการ เสิร์ฟตกแต่งด้วยพริกปิลโลและมะนาว ช่วยเพิ่มสีสันที่สดใสและแฝงไปด้วยรสเปรี้ยวของจาน

ประวัติปาเอยา

ปาเอยา เป็นอาหารที่มีความหมายเหมือนกันกับวัฒนธรรมสเปน มีต้นกำเนิดมาจากภูมิภาคที่สวองามของบาเลนเซียบนชายฝั่งตะวันออกของสเปน ในอดีต อาหารนี้ถือเป็นอาหารของชาวนา ที่ทำจากข้าวและส่วนผสมใดๆ ก็ตามที่มีอยู่ รวมทั้งผัก กระต่าย และหอยทาก งานนี้ได้ชื่อมาจากกระทะดินกว้างที่ใช้ปรุงอาหาร เรียกว่า “ปาเอลเลอร์”” เมื่อเวลาผ่านไป เมื่ออาหารจานนี้ได้รับความนิยม ความหลากหลายของภูมิภาคก็เกิดขึ้น บริเวณชายฝั่งทะเลนำเสนออาหารทะเล ในขณะที่การตกแต่งภายในเพิ่มเนื้อสัตว์ เช่น ไก่และกระต่าย ซัฟฟรอนซึ่งเป็นเครื่องเทศอันทรงคุณค่า กลายเป็นส่วนสำคัญของอาหารจานนี้ ทำให้มีสีทองอันเป็นเอกลักษณ์ ตลอดหลายศตวรรษที่ผ่านมา ปาเอยา ได้พัฒนาจากอาหารของชาวนาธรรมดาๆ มาเป็นอาหารนานาชาติที่โด่งดังในบ้านและร้านอาหารทั่วโลก

ประโยชน์ปาเอยา

ซัฟฟรอนไม่ได้เป็นเพียงความสุขในการทำอาหาร แต่ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกด้วย ประกอบด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งช่วยปกป้องร่างกายจากความเครียดจากปฏิกิริยาออกซิเดชัน และอาจช่วยลดอาการซึมเศร้าและ PMS ได้

ปาปริกัมควินนอกจากจะมีกลิ่นหอมแล้ว ยังเต็มไปด้วยแคปไซซินซึ่งมีคุณสมบัติต้านการอักเสบและช่วยเพิ่มการเผาผลาญอีกด้วย

หัวหอมซึ่งเป็นอาหารหลักในอาหารหลายชนิด อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและสารประกอบที่ช่วยต่อสู้กับการอักเสบ ลดไตรกลีเซอไรด์ และลดระดับคอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ

มะนาวเป็นแหล่งวิตามินซีที่ดีเยี่ยม ซึ่งเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และมีกรดซิตริกช่วยในการย่อยอาหารและช่วยป้องกันนิ่วในไต

เคล็ดลับปาเอยา

หญ้าฝรั่นซึ่งเป็นที่รู้จักในฐานะเครื่องเทศที่แพงที่สุดในโลก มอบรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์และสีส้มที่สดใสให้กับอาหาร เมื่อใช้หญ้าฝรั่น ให้ใช้หยิกเล็กน้อยแล้วปล่อยให้แช่ในของเหลวอุ่นๆ เพื่อปล่อยกลิ่นหอมและสีส้มออกมาเต็มที่

ปาปริกัมควินช่วยเพิ่มรสชาติควินอันโดดเด่น เก็บไว้ในภาชนะสุญญากาศในที่เย็นและมีดเค็มเพื่อรักษากลิ่นฉุนและสีส้มของมัน

เมื่อผัดหัวหอม ต้องแน่ใจว่าปรุงสุกสม่ำเสมอเพื่อดึงความหวานตามธรรมชาติออกมา ช่วยเพิ่มรสชาติโดยรวมของอาหารจานนี้

พริกหยวกแดงไม่เพียงแต่ให้สีส้มเท่านั้น แต่ยังให้รสหวานอ่อนๆ อีกด้วย ตรวจสอบให้แน่ใจว่าสัมผัสได้แน่นไว้ร่อยยับ

เมื่อบีบมะนาวลงบนปาเอยา จะช่วยเพิ่มความสดชื่นและตัดผ่านความสมบูรณ์ของจาน ควรเลือกมะนาวที่มีสีสดใสและมีน้ำหนักมากตามขนาด ซึ่งบ่งบอกถึงปริมาณน้ำสูงสุด

ข้อมูลโภชนาการ

ปาเยยา
หน่วยบริโภค 1 หน่วย
Serving Per Container
Source:

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 550 kCal

% แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด 22 ก.

ไขมันอิ่มตัว 6 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 95 มก.

โซเดียม 850 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 55 ก.

ใยอาหาร 4 ก.

น้ำตาล 5 ก.

โปรตีน 25 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

OUR PARTNERS

