

พาสต้าพรีมาวีรา Pasta Primavera



พาสต้าพรีมาวีรา Pasta Primavera

พาสต้าพรีมาวีรา Pasta Primavera ไม่มีอะไรที่ทำให้เราฟินได้มากไปกว่าการได้ทานเมนูเด็ดสุดอร่อย ที่ทำทานเอง ด้วยฝีมือของเรา แอดมินขอแนะนำพาสต้าพรีมาวีราพาสต้าสไตล์อเมริกัน ซึ่งแอดมินลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยล่ะ อยากแซร์สูตรเลย สูตรดั้งเดิมสำหรับ Pasta Primavera ซึ่งคำว่า Primavera เป็นภาษาอิตาเลียนแปลว่าฤดูใบไม้ผลิ พาสต้าพรีมาวีรา กำเนิดในช่วงปี 1975 เป็นเมนูดังของร้าน Le Cirque ในเมืองนิวยอร์ก แต่สูตรนี้ดัดแปลงมาจาก The New York Times นะคะไปลองทำดู ไปเปิดตำนานความอร่อยกันค่ะ เก๋มานานานหิวแล้ว มาทำพาสต้าพรีมาวีรากันเลยล่ะ อร่อยเด็ดทำให้คนชม มาค่ะดาวนโหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูพาสต้าพรีมาวีรากันเลยล่ะ

สูตรพาสต้าพรีมาวีรา

บรีอคโคลี่ 1 ต้น

สูตรพาสต้าพริมาวีรา

2 ชุกกีนิขนาดเล็ก ไม่ปกเปลือก

หน่อไม้ฝรั่ง 4 หอก

ถั่วลันเตา 1 1/2 ถ้วย (170 กรัม)

1/2 ถ้วย (85 กรัม) ถั่วสดหรือแช่แข็ง

3/4 ถ้วย (90 กรัม) ผักถั่วสดหรือแช่แข็ง

น้ำมันถั่วลิสง 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืชหรือข้าวโพด

เห็ดหั่นบาง ๆ 2 ถ้วย (140 กรัม)

พริกไทยดำป่นและเกลือ

พริกแดงหรือเขียวสับละเอียด 1 ช้อนชา หรือพริกแดงแห้ง 1/2 ช้อนชา

ผักชีฝรั่งสับละเอียด 1/4 ถ้วย (15 กรัม)

น้ำมันมะกอก 6 ช้อนโต๊ะ

กระเทียมสับ 1 ช้อนชา

มะเขือเทศหั่นเต๋า 1 นิ้ว (2.5 ซม.) 3 ถ้วย (750 กรัม)

โหระพาสับ 6 ใบ

สปาเก็ตตี้ 1 ปอนด์ (450 กรัม)

เนย 4 ช้อนโต๊ะ

น้ำซूपไก่ 2 ช้อนโต๊ะ

เฮฟวีครีม 1/2 ถ้วยตวง (120 มล.) ประมาณ

1/2 ถ้วย (50 กรัม) พาร์เมซานขูด

ไพน์นัท 1/3 ถ้วย (45 กรัม)

วิธีทำพาสต้าพริมาวีรา

หั่นผักสีเขียวทั้งหมดตามความจำเป็น หั่นบรอกโคลีเป็นดอกย่อย แล้วหั่นชุกกีนิเป็นสี่ส่วน แล้วหั่นเป็นชิ้นขนาด 1 นิ้ว (2.5 ซม.) หั่นหน่อไม้ฝรั่งเป็นชิ้นขนาด 2 นิ้ว (5 ซม.) และถั่วเป็นชิ้นขนาด 1 นิ้ว (2.5 ซม.)

แยกผักสีเขียวในน้ำที่ใส่เกลือ (เติมน้ำให้มิด) พวกเขาจะเสร็จเมื่อนุ่ม แต่กรอบ

เมื่อเสร็จแล้ว ให้สะเด็ดน้ำผักที่ละชิ้นแล้วนำไปแช่ในน้ำเย็น เมื่อเย็นตัวแล้ว ผึ่งให้แห้งและผสมให้เข้ากันในชาม

ถัดไปปรุงถั่วและผัก ถั่วสดสักนาทีถ้าแช่แข็ง 30 วินาทีก็เพียงพอแล้ว สะเด็ดน้ำ เปิดก๊อกให้น้ำเย็นไหลผ่าน จากนั้นสะเด็ดน้ำแล้วใส่ผักลงในชาม

ใส่น้ำมันลงในกระทะและตั้งไฟบนไฟร้อนปานกลางถึงสูง จากนั้นใส่เห็ดลงไป ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย เพื่อปรุงรสและปรุงอาหารเป็นเวลา 2 นาทีในขณะที่คนตลอดเวลา จากนั้นใส่ผักพร้อมกับพริกและผักชีฝรั่ง

ใส่น้ำมันมะกอก 3 ช้อนโต๊ะลงในกระทะก่อน จากนั้นใส่กระเทียม มะเขือเทศ เกลือ และพริกไทยครึ่งหนึ่งลงไป แล้วปรุงประมาณ 4 นาที แล้วใส่โหระพา

อุ่นน้ำมันมะกอกที่เหลือในกระทะขนาดใหญ่ จากนั้นใส่กระเทียมที่เหลือพร้อมกับผักที่เตรียมไว้ ผัดเบา ๆ และปรุงอาหารจนร้อนเท่านั้น

ปรุงสปาเก็ตตี้จนเป็นเนื้ออัลเดนเต้ และสะเด็ดน้ำ

ในกระทะที่ใหญ่พอที่จะใส่ทุกอย่างได้ ชั้นแรกให้ละลายเนยโดยใช้ไฟปานกลางถึงต่ำ จากนั้นใส่ชีส เฮอร์บีครีม และน้ำซุ๊ปไก่ ปรุงโดยคนตลอดเวลาจนซอสเนียน

โยนสปาเก็ตตี้กับซอส จากนั้นใส่ผักครึ่งหนึ่งและของเหลวจากมะเขือเทศลงไป ค่อยๆโยนทุกอย่างด้วยความร้อนต่ำมาก

เพิ่มผักที่เหลือและตรวจสอบซอส ถ้ามันแห้งเกินไป ให้เติมครีม 3-4 ช้อนโต๊ะ สุดท้ายใส่ถั่วไพน์และโยนทุกอย่างเป็นประจำสุดท้าย

เสิร์ฟในชามพาสต้า ตรวจสอบให้แน่ใจว่าส่วนของมีสัดส่วนพอดีกัน และใส่มะเขือเทศในปริมาณที่เท่ากัน

เสิร์ฟทันที ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – <https://www.tasteatlas.com/pasta-primavera/recipe>

ประวัติพาสต้าพริมาเวียรา

แม้ว่าพริมาเวียราพาสต้า จะถูกคิดค้นไม่นานก็ตาม มันถูกเสิร์ฟครั้งแรกในปี 1970 แต่ตัวตนของผู้รังสรรค์เมนูนี้ที่แท้จริงยังไม่ชัดเจน และพ่อครัวสามคนต่างก็อ้างสิทธิ์ในชื่ออย่างแข็งขัน ชิรีโอ มักซิโอนี เชฟชาวนิวยอร์กอ้างว่าเป็นภรรยาของเขาที่ปรุงอาหารจากส่วนผสมที่หาได้

ในขณะที่ทำงานให้กับบาร์อนชาวอิตาลีในโนวาสโกเชีย เชฟ Ed Giobbi ยืนยันว่า Maccioni ขโมยความคิดของเขาหลังจากที่เขาเสนออาหารที่คล้ายกันกับเขาและหนึ่งในพ่อครัวเพื่อนร่วมงานของเขา พ่อครัวคนที่สาม Franco Brigandi แม้ว่าเขาจะอ้างว่าเป็นผู้คิดค้นอาหารจานนี้ แต่ก็เป็นที่รู้กันว่าถูกงานนี้อย่างถี่ถ้วน และอนุญาตให้ปรุงในโถงทางเดินเท่านั้นและไม่เคยอยู่ในครัว แม้จะมีสถานการณ์ที่ยุ่งเหยิงนี้ เพียงเพราะ Maccioni และร้านอาหารของเขา *Le Cirque* ที่พาสต้าพริมาเวียราได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง

วัตถุดิบพาสต้าพรีเมาวิรา

broccoli

บร็อกโคลี่ (Broccoli) การเลือกซื้อบร็อกโคลี่ที่มีดอกแน่น กระชับ มีสีเขียวเข้ม ก้านต้องแข็งแรงเหนียวนุ่ม ไม่ควรเลือกซื้อบร็อกโคลี่ที่มีดอกสีเหลือง มีใบเหี่ยวเฉา และมีก้านใบแข็งหรือหนาจนเกินไป เป็นผักที่รสชาติหวานกรอบ สามารถรับประทานสดได้ หรือจะนำมาประกอบอาหารก็ได้หลากหลายเมนู อีกทั้งบร็อกโคลี่ยังมีคุณค่าทางสารอาหารที่สูงด้วย เพราะอุดมไปด้วยเส้นใยอาหาร เบตาแคโรทีน วิตามิน C และสารอาหารอื่น ๆ อีกมากมาย

zucchini

ซูกินี (Zucchini) ถือเป็นบวบชนิดหนึ่ง ผิวสีเขียวเข้ม ผลกลมยาว มีลักษณะคล้ายแตงกวาญี่ปุ่น แต่ซูกินีมีความอ่อน และผิวเรียบมันกว่า และจะมีความนุ่มกว่าหากใช้มือกดลงไป “ซูกินี” ถือเป็นบวบฝรั่งที่นิยมกินกันมากในแถบอเมริกาและยุโรป มักนำมาทำเป็นสลัดผักอย่างแบบอิตาเลียน ทำเป็นซूप หรือนำไปทอดให้คล้ายเฟรนช์ฟรายส์แทนมันฝรั่ง

asparagus

หน่อไม้ฝรั่ง (Asparagus) หน่อไม้ฝรั่งเป็นพืชพื้นเมืองทางแถบยุโรปและแอฟริกา นิยมนำไปทำหน่อไม้ฝรั่งกระป๋องหรือครีมซूप และหน่อไม้ฝรั่งสีเขียว ซึ่งจะเก็บเกี่ยวก็ต่อเมื่อหน่ออ่อนแทงพื้นดินมาประมาณ 15-22 เซนติเมตร เป็นหน่อไม้ฝรั่งชนิดที่บ้านเรานิยมนำมาผัด มาทอด หรือปรุงเป็นอาหารกินนั่นเอง

green beans

ถั่วแขก (Green Beans) มีถิ่นกำเนิดบริเวณหุบเขา Tehuacan ประเทศเม็กซิโก เมล็ดถั่วแขกนำมาต้มรับประทาน ทำซूपถั่วแขก หรือใช้ผสมในขนมหวาน เป็นพืชตระกูลถั่วที่มีโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุสูง นิยมรับประทานทั้งถั่วสด และถั่วแห้ง รวมถึงแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ถั่วต่างๆ อาทิ ถั่วกระป๋อง และถั่วอบแห้ง

mushrooms

เห็ด (Mushrooms) ถือเป็นอาหารปราศจากไขมัน มีโปรตีนสูง เหมาะมากที่จะนำมาปรุงอาหารในช่วงลดน้ำหนัก นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณทางการแพทย์มากมาย ช่วยกระตุ้นวงจรการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เสริมและช่วยเพิ่มปริมาณและประสิทธิภาพของเซลล์คุ้มกันธรรมชาติ ให้ทำหน้าที่ทำลายเซลล์แปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกาย รวมถึงพวกไวรัสและแบคทีเรียอื่นๆ ด้วย

black pepper

พริกไทยดำ (Black Pepper) ผลพริกไทยแก่เต็มที่แต่ยังไม่ถึงขั้นสุก หลังจากเก็บเกี่ยวแล้วนำไปตากจนพอแห้ง แล้วจึงนำมาบดเพื่อให้ผลหลุดออกจากก้าน นำเมล็ดที่ได้ไปตากแดดต่อประมาณ 5 - 6 วัน จนได้เม็ดพริกไทยสีดำแห้งสนิท ลักษณะ: เมล็ดกลมขนาดเล็ก ผิวด้านนอกขรุขระ มีเปลือกหุ้ม สีดำอมน้ำตาลช่วยเรื่องขับลม บรรเทาอาการหวัด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และอื่น ๆ อีกมากมาย

parsley

พาร์สลีย์ (Parsley) เป็นพืชที่มีหน้าตาคล้ายผักชี มีทั้งใบหยักและใบเรียบ มีรสชาติและกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ จึงนิยมนำปรุงอาหารหลากหลายเมนู โดยเฉพาะอาหารตะวันตก ซึ่งนอกจากเรื่องรสชาติและกลิ่นที่โดดเด่นแล้ว พาร์สลีย์ยังมีสรรพคุณที่อาจช่วยในการบำรุงกระดูก ดวงตา หัวใจ และป้องกันโรคมะเร็งด้วย

olive oil

น้ำมันมะกอก (Olive Oil) คือ น้ำมันธรรมชาติที่สกัดจากผลของต้นมะกอก สารจากทางธรรมชาติในน้ำมันมะกอกมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย ทั้งช่วยลดระดับไขมันเลวในร่างกาย และช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ น้ำมันมะกอกเอ็กซ์ตร้าเวอร์จิ้น (extra virgin) เป็นน้ำมันมะกอกที่มีสีเขียวเข้ม นำมาจากการบีบเอาน้ำมันออกมาจากมะกอกสดๆ มีราคาสูง สามารถรับประทานแบบสดๆ หรือนำมาเป็นน้ำสลัดได้ หากนำน้ำมันมะกอกประเภทนี้มาประกอบอาหารโดยผ่านความร้อน จะทำให้น้ำมันมะกอกสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการไป และจะเปลี่ยนเป็นไขมันชนิดที่ไม่ดีแทน

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

tomato

มะเขือเทศ (Tomato) นอกจากจะเป็นผลไม้ที่นิยมรับประทานกันมากที่สุดในโลกแล้ว ประโยชน์ของมะเขือเทศยังมีอยู่มากมาย เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินซี วิตามินเอ วิตามินเค วิตามินพี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส และธาตุเหล็ก โดยมะเขือเทศขนาดปานกลางนั้นจะมีปริมาณของวิตามินซีครึ่งหนึ่งของส้มโอทั้งลูก และมะเขือเทศหนึ่งผลมีปริมาณวิตามินเอที่ร่างกายต้องการจำนวน 1 ใน 3 ของวิตามินเอที่ร่างกายต้องการต่อวันเลยทีเดียว

basil

โหระพา (basil) ถูกใช้เป็นส่วนประกอบของสมุนไพรที่ราชวงศ์ยุโรปโบราณใช้ใส่ในน้ำอบ ปัจจุบันโหระพาเป็นพืชที่มีการปลูกกันอย่างแพร่หลายในทวีปเอเชียยุโรป อเมริกาใต้และแอฟริกา สำหรับในประเทศไทยสามารถพบได้ทั่วทุกภาคของประเทศ รวมถึงสามารถปลูกได้ทั่วทุกภาคของประเทศเช่นกัน โดยโหระพาที่ปลูกกันทั่วไปในประเทศไทยส่วนมากเป็นพันธุ์พื้นเมืองที่ปลูกต่อๆ กันมา โดยเก็บเมล็ดพันธุ์เอง และต่อมาบางที่เกิดจากการกลายพันธุ์ไปแต่ก็ยังไม่มีการแบ่งแยกเป็นแต่ละพันธุ์อย่างชัดเจน

spaghetti

สปาเกตตี (Spaghetti; ภาษาอิตาลี: [spa'getti]) คือเส้นพาสตาที่ยาว บาง แข็ง และเป็นทรงกระบอก สปาเกตตีเป็นอาหารหลักในอาหารอิตาลีแบบดั้งเดิม สปาเกตตีเช่นเดียวกับพาสตาอื่น ๆ ผลิตจากข้าวสาลีไม่กั้นน้ำ อาจมีบ้างที่ผสมแป้งวิตามินหรือแร่ธาตุ สปาเกตตีแบบอิตาลีนั้นนิยมผลิตมาจากแป้งดูรัม ที่เรียกว่า เซโมลินา สปาเกตโตนิ (Spaghettoni) สปาเกตตี spahetti เส้นที่ทุกคนรู้จักกันอย่างดี เป็นอะไรที่ป๊อบปูล่า เส้นกลมยาว มีรูตรงกลาง ขนาดความหนาของเส้นอยู่ระหว่าง เส้นแองเจิลแฮร์ กับ บุกาตินี จะใส่กับอะไรก็เข้ากัน ไม่ว่าจะ เป็น ซอสเบสน้ำมัน หรือ ไม่ว่าจะ เป็นซอสครีม หรือแม้แต่กระทั่ง มีทบอล ก็ยังเข้ากันได้ดี งานนี้เป็นเส้นกลางๆ ใช้ได้อเนกประสงค์ทุกซอสเลยละ

butter

เนย (Butter) เป็นไขมันสัตว์ที่ถูกนำไปผ่านกระบวนการแยกออกมาจากนํ้านมหรือครีม ส่วนใหญ่จะใช้นํ้านมจากสัตว์ เช่น วัว ควาย แพะ หรือแกะ กระบวนการผลิตเนย เริ่มจากการนำนํ้านมไปเข้าเครื่องจักรเพื่อปั่นหรือเหวี่ยงด้วยความเร็วสูง เมื่อเหวี่ยงจนได้ที่จะได้วัตถุติดออกมา 2 ชนิด คือ บัตเตอร์มิลค์ เป็นส่วนของนํ้าสีขาวขุ่น และเนย เป็นส่วนของก้อนไขมันสีเหลืองๆ ซึ่งก็คือเนยแท้ หรือที่เรียกกันติดปากว่า ‘เนยสด’ นั่นเอง

OUR PARTNERS



ペカリーホーム



ITALIO RECIPE™



BENJI STORY



MONGKOND



RINRIN
WORLD



Etzu
エツ



