

# ปาสติลลา (Pastilla)



## ปาสติลลา

ปาสติลลา ซึ่งมีต้นกำเนิดในภูมิภาคมาเกريب ถือเป็นเมนูมหัศจรรย์ด้านอาหาร เป็นการเดินรำที่ละเอียดอ่อนระหว่างความหวานและความเค็ม ซึ่งเป็นพายที่พูดถึงประเพณีการทำอาหารอันยาวนานของภูมิภาคนี้ ทุกคำของอาหารจานนี้จะนำคุณไปสู่การเดินทางผ่านประวัติศาสตร์ โดยแต่ละชั้นก็บอกเล่าเรื่องราวที่แตกต่างกัน การใช้นกพิราบ ซึ่งเป็นเนื้อที่ขึ้นชื่อในเรื่องความนุ่ม ผสมผสานกับเครื่องเทศที่มีกลิ่นหอมและความหวานอันแฝงอยู่ แสดงให้เห็นถึงความพิถีพิถันของอาหารมาเกريب อัลมอนด์เพิ่มความกรอบกรอบ สร้างความประหลาดใจให้กับทุกคำที่กัด ในขณะที่คุณลิ้มรสอาหาร คุณจะประทับใจกับความสมดุลที่ดีระหว่างองค์ประกอบต่างๆ และตระหนักว่ามันเป็นผลิตภัณฑ์ของอัจฉริยะด้านการทำอาหารที่ยังรากลึกในประเพณี

### วัตถุดิบปาสติลลา

แป้งฟิลโลขนาดใหญ่ 1 กิโลกรัม

เนย 100 กรัม

ไข่ตี 2 ฟอง

นกพิราบ 4 ตัว

หัวหอม 1 กิโลกรัม

น้ำตาลไอซิ่ง 100 กรัม

อัลมอนด์ 250 กรัม

ไข่ต้ม 6 ฟอง

ผักชีฝรั่ง

ผักชี
สีเหลือง
อบเชย
เกลือ
พริกไทย

## วิธีทำปาสติลลา

เริ่มต้นด้วยการเตรียมเนื้อมันกรูอย่างพิถีพิถัน ในจานหม้อปรุงอาหารที่มีคุณภาพ ให้นำมันกรู ผักชีฝรั่ง สับละเอียด หัวหอม เนยจืด หนุ่ฝรั่งอันล้ำค่า พริกไทยป่นสด เกลือ และน้ำตาลไอซิ่งโรยลงไป ปล่อยให้ส่วนผสมนี้เคี่ยวบนไฟร้อนปานกลาง โดยปล่อยให้กลิ่นหอมผสมกันประมาณ 40 นาที

เมื่อแน่ใจว่ามันกรูมีความอ่อนโยนแล้ว ให้ตักพวกมันออกมาอย่างระมัดระวัง และพักไว้ชั่วคราว เคี้ยวน้ำซุปรที่เหลือต่อไป โดยลดความเข้มข้นของน้ำเชื่อมลง เหมาะมากสำหรับไส้ของเรา

เลาะกระดูกมันกรูอย่างเชี่ยวชาญ โดยไม่เหลือเศษใดๆ เหลืออยู่ ผสมผสานเนื้อมันกรูที่ชุ่มฉ่ำกับอัลมอนด์บดที่มีกลิ่นหอม ไข่ต้มสุกสับละเอียด และน้ำเชื่อมที่มีรสชาติดี เพื่อให้แน่ใจว่าส่วนผสมจะเข้ากันอย่างลงตัว

เลือกจานอบทรงกลมที่มีความลึกพอสมควร แปร่งให้ทั่วด้วยเนย จัดเรียงแผ่นขนม phyllo อย่างมีศิลปะ โดยให้แต่ละแผ่นซ้อนทับกันเล็กน้อยและมีส่วนที่ยื่นออกมาอย่างสวยงาม จัดเรียงไส้มันกรูอย่างประณีต และทำซ้ำกับชั้นฟิลโลอีกชั้นหนึ่ง ตรวจสอบให้แน่ใจว่าแต่ละชั้นบางลงกว่าเดิม โดยค่อยๆ สร้างขึ้นจนถึงจุดสุดยอด สรุปรด้วยการพับขอบฟิลโลที่พาดไว้เหนือจุดสุดยอด

หากต้องการปิดผนึกผลงานชิ้นเอกด้านอาหารนี้ ให้ทำไข่ที่ตีเบา ๆ ลงบนชั้นฟิลโลเพื่อให้แน่ใจว่าไข่จะเกาะติดกัน วางแผ่นฟิลโลเพิ่มเติม แต่ละแผ่นจะได้รับเนยและไข่ล้างจำนวนมาก เพื่อให้มีเปลือกสีทองที่หรุหรา

อบปาสต้าด้วยความแม่นยำในเตาอบที่อุณหภูมิ 120 °C หลังจากผ่านไป 20 นาที ให้ค่อยๆ พลิกปาสต้าลลา โดยเผยให้เห็นด้านใต้ของมัน และเคลือบด้วยเนย ซึ่งจะช่วยให้ได้เนื้อสัมผัสที่เป็นสีทองและกรอบสม่ำเสมอตลอดทั้งชิ้น

เมื่อได้สีและความกรอบที่ต้องการแล้ว ให้นำออกจากเตาอบอย่างระมัดระวัง ปิดท้ายผลงานชิ้นเอกของคุณด้วยโรยอบเชยป่นและน้ำตาลไอซิ่ง

## ประวัติปาสติลลา

ปาสติลลา เป็นอาหารที่ยังคงรักในวัฒนธรรมมาเกربي ซึ่งสะท้อนถึงวิวัฒนาการด้านการทำอาหารมานานหลายศตวรรษ ปาสติลลา เดิมได้รับอิทธิพลมาจากประเพณีมาร์ชของแคว้นอันดาลูซิอาสเปน โดย ปาสติลลา เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของการผสมผสานที่สวยงามของความหวานและเค็ม ในอดีต อาหารจานนี้สงวนไว้สำหรับโอกาสสำคัญๆ และงานเลี้ยงอันสูงส่ง ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของความหรุหราและความประณีต ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ในขณะที่ภูมิภาคมาเกربي พบกับปฏิสัมพันธ์ทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ปาสติลลา ได้เปลี่ยนแปลงไป โดยซึมซับรสชาติของท้องถิ่นใน

ขณะที่ยังคงรักษาแก่นแท้ของรสชาติไว้ ปัจจุบันเป็นเครื่องพิสูจน์ถึงมรดกทางอาหารอันยาวนานของแอฟริกาเหนือ โดยรวบรวมเรื่องราวในยุคอดีตไว้ภายในชั้นที่ไม่สม่ำเสมอและไส้ที่มีกลิ่นหอม

## ประโยชน์พาสติลา

เพสตรีฟิลล์แม้จะบางเบาแต่ให้คาร์โบไฮเดรตที่จำเป็น ทำให้เป็นแหล่งอาหารที่อุดมด้วยพลังงาน

เนยที่มาจากนมเป็นแหล่งไขมันที่จำเป็นและวิตามินเอที่ดี ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการรักษาสุขภาพการมองเห็นและผิวหนัง

ไข่เป็นแหล่งโภชนาการที่มีคุณภาพ โดยเป็นแหล่งโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ เช่น โคลีน ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพสมอง

เนื้อมกพิราบมีเนื้อไม่ติดมันและอุดมไปด้วยโปรตีน นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ที่ดี โดยเฉพาะวิตามินบี

หัวหอมเต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินซี ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง อีกทั้งยังมีคุณสมบัติต้านการอักเสบอีกด้วย

น้ำตาลไอซิ่งแม้จะเป็นแหล่งพลังงานที่รวดเร็วเป็นหลัก แต่เมื่อบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะ ก็สามารถกระตุ้นการผลิตเซโรโทนินได้ ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น

อัลมอนด์เป็นอัญมณีแห่งโภชนาการ อุดมไปด้วยไขมันที่ดีต่อสุขภาพ วิตามินอี แมกนีเซียม และสารต้านอนุมูลอิสระ ส่งเสริมสุขภาพของหัวใจ และลดความเครียดจากปฏิกิริยาออกซิเดชัน

ไข่ต้มอุดมไปด้วยโปรตีนและกรดอะมิโนที่จำเป็น ซึ่งมีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตและการซ่อมแซมกล้ามเนื้อ

ผักชีฝรั่งอุดมไปด้วยวิตามินเค ซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาพกระดูก และมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

ผักชีมีประโยชน์ในการย่อยอาหารและมีคุณสมบัติต้านเชื้อแบคทีเรีย

ซัฟฟรอนเป็นเครื่องเทศที่เคารพนับถือ อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและอาจมีคุณสมบัติต้านอาการซึมเศร้า

อบเชยมีชื่อเสียงในด้านคุณสมบัติต้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ และยังสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอีกด้วย

เกลือและพริกไทยในปริมาณที่พอเหมาะจะช่วยสร้างสมดุลของอิเล็กโทรไลต์และมีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายประการ รวมถึงคุณสมบัติต้านการอักเสบในกรณีของพริกไทย

## เคล็ดลับพาสติลา

เมื่อเลือกขนมอบฟิลล์ ต้องแน่ใจว่าสดใหม่และไม่แห้ง เก็บไว้ได้ห้าชับน้ำหมาดๆ เพื่อป้องกันไม่ให้แห้งขณะใช้งาน

การใช้เนยจืดช่วยให้ควบคุมความเค็มของอาหารได้ดีขึ้น และช่วยให้มีรสชาติที่เป็นกลางมากขึ้น

เมื่อตีไข่ จะต้องได้เนื้อครีมที่เป็นเนื้อเดียวกันเพื่อให้ได้สีที่สม่ำเสมอและเป็นสีทองบนพาสต้า

เนื้อมกพิราบมีความนุ่มและละเอียดอ่อน จัดการด้วยความระมัดระวังเพื่อรักษารสชาติและเนื้อสัมผัสที่หลากหลาย

สำหรับหัวหอม ให้เลือกพันธุ์ที่มีสีเหลืองหรือสีขาวเพื่อให้ได้รสชาติที่หวานเล็กน้อยซึ่งเข้ากันได้ดีกับส่วนผสมอื่นๆ

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าน้ำตาลไอซิ่งปราศจากก้อนโดยการกรองก่อนใช้ ส่งผลให้ได้ความหวานที่สม่ำเสมอทั่วทั้งจาน

อัลมอนด์ควรจะสดและกรอบ การบั้งเล็กน้อยจะช่วยเพิ่มรสชาติได้

ไข่ต้มสุกควรปรุงจนสุกพอดี ให้แน่ใจว่าไข่แดงไม่นิ่มเกินไปหรือสุกเกินไป

ผักชีฝรั่งเพิ่มความสดชื่นให้กับจาน เลือกใช้ของสดมากกว่าของแห้งเสมอ ล้างและซับให้แห้งก่อนสับ

ผักชีเพิ่มความลึกเหมือนดิน เมล็ดผักชีบดสดๆ ให้รสชาติที่แท้จริงที่สุด

ซัพฟรอนเป็นเครื่องเทศอันทรงคุณค่า ให้รสชาติและสีอันที่ละเอียดอ่อน ต้องใช้เพียงไม่กี่เส้นเท่านั้น ให้แน่ใจว่าเป็นของแท้เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

อบเซย์ให้ความอบอุ่นและความหวาน เลือกอบเซย์ซีลอนเพื่อให้ได้รสชาติที่ละเอียดอ่อนและมีกลิ่นหอม

ใช้เกลือและพริกไทยบดสดๆ เสมอเพื่อให้ได้รสชาติที่สดใสที่สุด

## ข้อมูลโภชนาการ

ปราศติลลา

หน่วยบริโภค 1 หน่วย

Serving Per Container

Source:

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 650 kCal**

% แนะนำต่อวัน\*

ไขมันทั้งหมด 35 ก.

ไขมันอิ่มตัว 10 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 150 มก.

โซเดียม 12 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 60 ก.

ใยอาหาร 5 ก.

น้ำตาล 15 ก.

โปรตีน 30 ก.

\*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ  
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

OUR PARTNERS



BENJI STORY



MONGKOND



RINRIN  
WORLD

