

ปอโตเฟอ (Pot-au-feu)



ปอโตเฟอ

ปอโตเฟอ หรือที่มักเรียกกันว่า “แก่นสารของอาหารครอบครัวฝรั่งเศส” เป็นเพลงชิมโฟอันน่ารื่นรมย์ของเนื้อวัว และผักที่ปรุงอย่างช้าๆ เพื่อความสมบูรณ์แบบ อาหารจานนี้มีต้นกำเนิดมาจากประเพณีการทำอาหารฝรั่งเศส ทำให้บ้านอบอุ่นมานานหลายศตวรรษ วิธีการเตรียมจะห่อหุ้มแก่นแท้ของการปรุงแบบช้าๆ ไว้ ซึ่งช่วยให้รสชาติผสมผสาน และเข้มข้นยิ่งขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป ในขณะที่เนื้อวัวและผักเคี้ยวเบา ๆ พวกมันจะปล่อยแก่นแท้ของมันเป็นน้ำซุป ส่งผลให้ได้ของเหลวใส เข้มข้น และมีกลิ่นหอมที่ทำให้รู้สึกอบอุ่นใจพอ ๆ กับอาหารจานนั่นเอง การเสิร์ฟ ปอโตเฟอ ถือเป็นพิธีการ โดยทั่วไปน้ำซุป เนื้อสัตว์ และผักจะเสิร์ฟแยกกัน โดยมักจะเสิร์ฟพร้อมกับมัสดาร์ดีตมิง ที่เข้มข้น และ แดงกวาดอง ที่มีรสเปรี้ยว ทำให้เกิดการผสมผสานที่ลงตัวระหว่างเนื้อสัมผัสและรสชาติ

วัตถุดิบปอโตเฟอ
เนื้อวัวแข็ง 1 กิโลกรัม (เช่น สะโพก ขา หรือไหล่) แยกออกจากกระดูกแล้วมัดเป็นชิ้นเดียว กระดูกเลื่อยเป็นชิ้นขนาด 5 ซม. หรือเนื้อซี่โครงสัน
น้ำเย็น 4 ลิตร และน้ำเย็นเพิ่มเติมอีกประมาณ 400 มล
เกลือหยาบ 20 กรัม
แครอท 200 กรัม ปอกเปลือกแล้วหั่นเป็นชิ้นยาว 4 ซม
หัวหอมกลม 200 กรัม ปอกเปลือกและตัดแต่งราก
กระเทียม 200 กรัม ทำความสะอาดโดยตัดแต่งราก
หัวผักกาด 200 กรัม ปอกเปลือกและหั่นเป็นชิ้นขนาด 1 ซม
พาร์สนิป 100 กรัม (ใส่ตามชอบ)

คืน่าย 100 กรัม (ใส่ตามชอบ)
1 หรือ 2 กลีบทั้งหมด
สีคาราเมล (ใส่ตามชอบ)

วิธีทำปอโตเฟอ
เริ่มต้นด้วยการจัดเรียงเนื้อวุ้นในหม้อที่มีก้นลึกและมีขนาดใหญ่ ผสมน้ำและเกลือ 4 ลิตร ค่อยๆ ตั้งไฟให้เดือด เมื่อเดือดแล้ว ให้เติมน้ำเย็น 100 มล. ขจัดสิ่งสกปรกออก ทำตามขั้นตอนนี้อีกสามครั้งเพื่อให้เนื้อวุ้นบริสุทธิ์
ผสมผสมกับผัก ปล่อยให้พวกเขาเคี้ยวไปเรื่อย ๆ โดยเอาออกเมื่อถึงจุดพีคของความอ่อนโยน ดำเนินการปรุงเนื้อจนนุ่มละลายในปาก ระบายน้ำวุ้นทิ้งสิ่งตกค้างแล้วนำกลับไปห่อ
ก่อนนำเสนองานให้อุ่นเนื้อสัตว์และผักในน้ำวุ้นก่อน วางไว้ในซามเก็บความร้อนในเตาอบที่อุณหภูมิ 75°C/165°F หากจำเป็น ให้กรองน้ำวุ้นอีกครั้งและเพิ่มสีส้มด้วยสีคาราเมลหากต้องการ
ปรับรสในน้ำวุ้น เสิร์ฟในซามพร้อมกับเนื้อสัตว์และผักบนจานที่อุ่นไว้ ยกระดับประสบการณ์ด้วยมัสตาร์ดดีดง และ แดงกวาดอง

ประวัติปอโตเฟอ

ปอโตเฟอ ซึ่งแปลว่า “หม้อบนไฟ” มีต้นกำเนิดมาจากใจกลางการทำอาหารของฝรั่งเศส เนื่องจากเป็นหนึ่งในอาหารแบบดั้งเดิมที่สุดของประเทศ มีประวัติศาสตร์ยาวนานหลายศตวรรษ โดยสืบสานผ่านพงศาวดารของครอบครัวชาวฝรั่งเศส ทั้งในราชวงศ์และสามัญ โดยสาระสำคัญของอาหารจานนี้ แสดงให้เห็นถึงตัวอย่างของการปรุงอาหารซ้ำๆ โดยที่ส่วนผสมที่ดัดแปลงถูกเปลี่ยนให้กลายเป็นมื้ออาหารที่หรูหราเมื่อเวลาผ่านไป ความเรียบง่ายของมันกลายเป็นผืนผ้าใบสำหรับความหลากหลายของภูมิภาค แต่แกนกลางยังคงไม่เปลี่ยนแปลงมาโดยตลอด – เนื้อวุ้นและผักค่อยๆ เคี้ยวจนสุกอย่างสมบูรณ์แบบ มันไม่ใช่แค่อาหารจานเดียว มันเป็นภาพสะท้อนของจิตวิญญาณการทำอาหารของฝรั่งเศส ซึ่งเป็นข้อพิสูจน์ถึงความเชื่อที่ว่าความอดทน ส่วนผสมที่มีคุณภาพ และเทคนิคสามารถสร้างความมหัศจรรย์ในการรับประทานอาหารได้

ประโยชน์ปอโตเฟอ
เนื้อวุ้นให้โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการสร้างกล้ามเนื้อและรักษาสุขภาพร่างกายโดยรวม นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งธาตุเหล็กที่ดีซึ่งช่วยในการป้องกันโรคโลหิตจาง
แครอทอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน ส่งเสริมสุขภาพดวงตา นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติต่อต้านมะเร็งและเป็นที่รู้กันว่าช่วยเพิ่มสุขภาพผิวและภูมิคุ้มกัน
หัวหอมและกระเทียมเป็นส่วนหนึ่งของผักตระกูลแอลลีียม และมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย รวมถึงมีฤทธิ์ต้านการอักเสบและลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ

หัวผักกาดและพาร์สนิปเป็นผักรากที่เป็นแหล่งไฟเบอร์และวิตามินที่ดี ช่วยในการย่อยอาหารและเป็นที่รู้จักว่าลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง
คื่นฉ่ายให้สารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญ มีคุณสมบัติต้านการอักเสบและช่วยในการย่อยอาหาร ทำให้เป็นอาหารเสริมที่ดีเยี่ยมสำหรับน้ำซุป

เคล็ดลับปอโตเฟอ
เมื่อเลือกเนื้อวัว ให้เลือกเนื้อที่มีส่วนผสมของเนื้อสัตว์และไขมัน ไขมันจะละลายในระหว่างการปรุง ทำให้น้ำซุปมีรสชาติเข้มข้นสำหรับกระดูก ต้องแน่ใจว่าเลื่อยกระดูกออกเพื่อคลายไขกระดูกในระหว่างการปรุง เพื่อเพิ่มความเข้มข้นของน้ำซุป
เรื่องคุณภาพน้ำ ใช้น้ำกรองหรือน้ำแร่ถ้าเป็นไปได้ เทคนิคน้ำเย็นที่เติมเข้าไปไม่เพียงแต่ช่วยในการขจัดสิ่งสกปรกออกเท่านั้น แต่ยังช่วยให้ได้น้ำซุปใสโดยการลดอุณหภูมิลงชั่วคราว ทำให้โปรตีนจับตัวเป็นก้อน
เมื่อเตรียมผัก ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีขนาดเท่ากัน ช่วยให้ง่ายต่อการปรุงอาหารที่สม่ำเสมอ ผักออร์แกนิกสดจะให้รสชาติที่ดีกว่าเสมอ อย่าลืมหั่นผักแต่อย่าปอกเปลือกมากเกินไป สารอาหารหลายชนิดอยู่ใต้ผิวหนัง
กานพลูทั้งหมดช่วยเพิ่มความลึกให้กับจาน อย่างไรก็ตาม แก่นแท้ของพวกมันสามารถเอาชนะได้ ดังนั้นควรใช้เท่าที่จำเป็น หากใช้สีคาราเมล ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีคุณภาพสูงเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้อาหารรสชาติสังเคราะห์ที่ไม่พึงประสงค์

ข้อมูลโภชนาการ
ปอโตเฟอ หน่วยบริโภค 1 หน่วย Serving Per Container Source:
จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 350 kCal
% แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด 14 ก.
ไขมันอิ่มตัว 5 ก.
ไขมันทรานส์ 0 ก.
โคเลสเตอรอล 70 มก.
โซเดียม 1200 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 15 ก.
ใยอาหาร 4 ก.
น้ำตาล 6 ก.
โปรตีน 40 ก.
*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

OUR PARTNERS

