

ราตาตูย (Ratatouille)



ราตาตูย

ราตาตูย สตูว์ผักที่แสนอร่อยและมีชีวิตชีวา มาจากแคว้นโพรวองซ์ในฝรั่งเศสที่มีแสงแดดส่องถึง ผักฤดูร้อนที่ผสมผสานกัน เช่น หัวหอม มะเขือเทศ พริกไทย บวบ และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง มะเขือยาว จะถูกผัดแยกกันก่อนนำไปเคี่ยวด้วยกัน เพื่อให้แต่ละอย่างคงรสชาติที่แตกต่างกันได้ไว้ น้ำมันมะกอกซึ่งให้ความเรียบเนียนเข้มข้น ผสมผสานกับสมุนไพรอย่างโหระพาและใบกระวาน ทำให้เกิดกลิ่นหอมที่ลุ่มลึก การเติมหญ้าฝรั่นช่วยเพิ่มรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์ โดยเข้ากันได้ดีกับพริกไทยป่นและเกลือสดๆ ที่ปรุงรสอาหาร ผักใน ราตาตูย ปรุงสุกแบบช้าๆ ผสมผสานกันอย่างสวยงาม ถือเป็นเมนูที่เฉลิมฉลองความโปรดปรานของฤดูร้อน

วัตถุดิบราตาตูย

3 หัวหอม

มะเขือเทศ 500 กรัม (1.1 ปอนด์)

พริก 500 กรัม (1.1 ปอนด์) (แดง เหลือง และเขียว)

บวบ 500 กรัม (1.1 ปอนด์)

มะเขือยาว 500 กรัม (1.1 ปอนด์)

น้ำมันมะกอก 100 มล. (1/3 ถ้วย + 4 ช้อนชา)

กระเทียม 2 กลีบ

โหระพา 1 กิ่ง

ใบกระวาน 1 ใบ

หญ้าฝรั่งหนึ่งหยิบมือ

พริกไทยบดสด

เกลือเพื่อเพิ่มรส

วิธีทำราตาตูย

เริ่มต้นด้วยการทำความสะอาดผักทั้งหมดอย่างละเอียดใต้น้ำไหลเพื่อให้แน่ใจว่าผักไม่มีสิ่งสกปรก หั่นหัวหอมอย่างระมัดระวังและบางเพื่อให้ความหวานตามธรรมชาติออกมาในระหว่างการปรุงอาหาร สำหรับมะเขือเทศให้ควั่นเอาส่วนที่แข็งออก แล้วหั่นเป็นลูกเต๋ารูปขนาดเท่าๆ กันเพื่อนำไปประกอบอาหารได้ เมื่อเตรียมพริก ให้แยกพวกมันออก ทิ้งเมล็ดและแกนสีขาวออก จากนั้นจึงหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ควรตัดแต่งบวบและมะเขือยาวที่ปลายแล้วหั่นเป็นลูกเต๋า เพื่อให้แน่ใจว่ามีขนาดเท่ากันสำหรับการปรุงอาหาร

เลือกหม้อปรุงอาหารสองแบบที่แตกต่างกัน

กระทะสำหรับผัดและเตาอบแบบดัตช์สำหรับผสมและตุ๋น เเทน้ำมันมะกอกหนึ่งช้อนโต๊ะลงในกระทะ และสองช้อนโต๊ะลงในเตาอบแบบดัตช์ และปล่อยให้ร้อนถึงอุณหภูมิปานกลาง

ผัดผักแต่ละประเภทแยกกันในกระทะเพื่อรักษารสชาติที่แตกต่างกัน เริ่มต้นด้วยหัวหอม เปลี่ยนเป็นพริก ตามด้วยมะเขือม่วง บวบ และสุดท้ายคือมะเขือเทศ ก่อนที่จะใส่น้ำมันมะกอกชุดใหม่ลงในกระทะ ให้เติมน้ำมันมะกอกหนึ่งช้อนเพื่อการผัดที่เหมาะสมที่สุด

ใช้ฝ่ามือบดกลีบกระเทียมเบาๆ เพื่อปล่อยสารอะโรมาติกออกมา เพิ่มสิ่งเหล่านี้ที่ไม่ได้ปกเปลือกลงในเตาอบแบบดัตช์ ใส่โรสแมรี่ ใบกระวาน และหญ้าฝรั่งเล็กน้อยเพื่อเพิ่มกลิ่นหอม ปรุงรสด้วยพริกไทยป่นและเกลือเพื่อเพิ่มรสชาติ นำส่วนผสมนี้ไปตั้งไฟอ่อนๆ เพื่อให้รสชาติคลุกเคล้ากัน

ย้ายเตาอบแบบดัตช์ไปยังเตาอบที่อุ่นไว้ที่อุณหภูมิ 210°C/410°F ปล่อยให้ ราตาตูย สตูว์และเพิ่มรสชาติลงไปประมาณ 20 นาที เพื่อให้ผักยังคงนุ่มแต่คงเนื้อแน่น

ประวัติราตาตูย

ราตาตูย เป็นอาหารเรียบง่ายที่มีรากฝังลึกอยู่ในแคว้นโพรวองซ์ของประเทศฝรั่งเศส ผักหลากสีที่ผสมผสานกันนี้แสดงถึงความอุดมสมบูรณ์ของผลผลิตในช่วงฤดูร้อนที่มีอยู่ในภูมิภาคแบบเมดิเตอร์เรเนียน คำว่า 'Ratatouille' นั้นมาจากคำภาษาฝรั่งเศส "ratouiller" และ "tatouiller" ซึ่งเป็นสำนวนภาษาพูดที่มีความหมายว่า "ปลุกเร้า" เดิมทีเป็นอาหารชาวนา แต่เริ่มได้รับความนิยมเนื่องจากครัวเรือนต่างๆ พบว่าเป็นวิธีที่สมบูรณ์แบบในการใช้ประโยชน์จากผลผลิตของพวกเขา เมื่อเวลาผ่านไป ชื่อเสียงของ ราตาตูย ก้าวไปไกลกว่าการเป็นเพียงสตูว์ผักธรรมดาๆ เนื่องจากเซฟเริ่มตระหนักถึงศักยภาพและความอ่อนโยนประสงค์ของ ราตาตูย ไม่ว่าจะใช้เป็นกับข้าว ใส้เครปหรือรับประทานเดี่ยวๆ ราตาตูย ได้กลายเป็นสัญลักษณ์แห่งมรดกทางอาหารฝรั่งเศส โดยนำเสนอความงดงามของรสชาติที่ปรุงสุกอย่างช้าๆ และกลมกลืนกัน

ประโยชน์ราตาตอย

หัวหอม

หัวหอมอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามิน ช่วยในการย่อยอาหาร ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และมีคุณสมบัติด้านการอักเสบ การบริโภคเป็นประจำอาจส่งผลต่อสุขภาพของหัวใจด้วย

มะเขือเทศ

มะเขือเทศอุดมด้วยวิตามินซี โพแทสเซียม และไลโคปีน ส่งเสริมสุขภาพผิวที่ดี ส่งเสริมสุขภาพหัวใจ และอาจลดความเสี่ยงของมะเร็งบางชนิด

พริกไทย

พริกมีสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ปรับปรุงสุขภาพดวงตา และมีประโยชน์ด้านการอักเสบ แคปไซซินซึ่งพบในพริกอาจช่วยในเรื่องสุขภาพการเผาผลาญด้วย

บวบ

แหล่งที่ดีของเส้นใย แมงกานีส และวิตามิน บวบสามารถช่วยย่อยอาหาร ลดระดับน้ำตาลในเลือด และปรับปรุงการทำงานของต่อมไทรอยด์และต่อมหมวกไต

มะเขือยาว

อุดมไปด้วยเส้นใย วิตามิน และแร่ธาตุ มะเขือยาวสามารถช่วยสุขภาพสมอง ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยควบคุมน้ำหนักเนื่องจากมีปริมาณแคลอรีต่ำ

น้ำมันมะกอก

ด้วยไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวที่มีประโยชน์ต่อหัวใจ น้ำมันมะกอกจึงสามารถลดการอักเสบ ป้องกันโรคหัวใจ และมีคุณสมบัติต่อต้านมะเร็ง

กระเทียม

กระเทียมมีคุณสมบัติเป็นยา กระเทียมสามารถต่อสู้กับโรคทั่วไป ลดความดันโลหิต และปรับปรุงระดับคอเลสเตอรอล ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ

โธม

สมุนไพรมีกลิ่นหอมนี้ไม่เพียงแต่มีรสชาติ แต่ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกด้วย โธมอุดมไปด้วยวิตามินซีและวิตามินเอ และสามารถช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกันและทำให้อารมณ์ดีขึ้น

ใบกระวาน

แม้ว่าปกติจะไม่ค่อยบริโภค แต่ใบกระวานก็มีสารประกอบที่สามารถช่วยในการย่อยอาหาร ต่อสู้กับการอักเสบ และบำรุงสุขภาพของหัวใจ

หญ้าฝรั่ง

เครื่องเทศที่หยาบหยาบนี้มีคุณสมบัติในการรักษาหลายประการ หญ้าฝรั่งช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น ลดอาการ PMS และมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระที่ป้องกันความเครียดจากปฏิกิริยาออกซิเดชัน

เคล็ดลับราตาตอย

หัวหอม

การเลือกหัวหอมสีเหลืองหรือสีขาวสามารถให้ความหวานที่สมดุลได้ สิ่งสำคัญคือต้องเก็บหัวหอมไว้ในที่แห้งและเย็น เมื่อหั่นหัวหอม ให้รักษาปลายรากไว้เหมือนเดิมเพื่อป้องกันน้ำตา เนื่องจากจะช่วยลดการปล่อยสารที่ระคายเคืองตา

มะเขือเทศ

เลือกใช้มะเขือเทศที่สุกแต่เนื้อแน่น หากต้องการขยายรสชาติ ให้พิจารณาขยี้เกลือเล็กน้อย เมื่อบดให้เก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องเนื่องจากการแช่เย็นอาจทำให้รสชาติและเนื้อสัมผัสลดลงได้

พริกไทย

การใช้พริกไทยหลากหลายวิธีผสมกันไม่เพียงแต่ทำให้อาหารจานนี้ดูน่าดึงดูด แต่ยังนำรสชาติที่หลากหลายอีกด้วย การคั่วพริกเล็กน้อยก่อนเติมอาจทำให้รสชาติมีกลิ่นได้

บวบ

เลือกบวบเนื้อแน่นที่มีผิวเรียบเนียน พวกเขาควรจะมีน้ำหนักสำหรับขนาดของพวกเขา หากมีขนาดใหญ่เกินไป ก็อาจมีน้ำและมีรสชาติที่น้อยลง เพื่อรักษาเนื้อสัมผัสของมันไว้ ควรหลีกเลี่ยงการปรุงจนเกินไป

มะเขือยาว

เลือกมะเขือยาวที่มีผิวมัน พวกเขาควรจะมีผิวที่มันคง การเกลือขึ้นมะเขือยาวและปล่อยให้แห้งจะช่วยลดความชื้นและปรับปรุงเนื้อสัมผัสได้

น้ำมันมะกอก

น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์พิเศษคุณภาพสูงสามารถยกระดับรสชาติได้อย่างมาก กลิ่นผลไม้ไม่สามารถเสริมผักได้ เก็บในที่มืดและเย็นเพื่อรักษารสชาติและคุณค่าทางโภชนาการ

กระเทียม

กลีบกระเทียมสดที่มีเปลือกแน่นเหมาะอย่างยิ่ง การบดพวกมันจะปล่อยสารอัลลิซินออกมา ซึ่งทำให้เกิดกลิ่นที่แตกต่างและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

ไทม์

ก้านไทม์สดสามารถให้รสชาติที่เข้มข้นกว่าก้านแห้ง เป็นสมุนไพรที่เข้ากันได้ดีกับอาหารเมดิเตอร์เรเนียน ช่วยเพิ่มรสชาติ

ใบกระวาน

ควรเอาใบกระวานออกหลังปรุงอาหารทุกครั้ง เพราะอาจเป็นอันตรายต่อการสำลักได้ มีไว้เพื่อให้รสชาติแต่ไม่ใช่เพื่อการบริโภคโดยตรง

ซีฟรอน

เครื่องเทศอันล้ำค่านี้สามารถเอาชนะได้ ดังนั้นแค่หยิบมือเดียวก็เพียงพอแล้ว การแช่เส้นหญ้าฝรั่นในน้ำอุ่นจะทำให้หญ้าฝรั่นมีสีที่สดใสและรสชาติเข้มข้นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

พริกไทย

การใช้พริกไทยบดสดสามารถสร้างความแตกต่างในรสชาติได้อย่างเห็นได้ชัด เนื่องจากพริกไทยที่บดแล้วมักจะสูญเสียประสิทธิภาพเมื่อเวลาผ่านไป ลงทุนซื้อโรงบดพริกไทยดีๆ เพื่อให้ได้รสชาติที่สดใหม่ที่สด

เกลือ

เลือกใช้เกลือทะเลหรือเกลือโคเชอร์แทนเกลือแกงเพื่อรสชาติที่สะอาดยิ่งขึ้น การเติมเกลือเป็นระยะช่วยให้ควบคุมเครื่องปรุงได้ดีขึ้น และป้องกันไม่ให้อาหารเค็มเกินไป

ข้อมูลโภชนาการ

ราตาตูย
หน่วยบริโภค 1 หน่วย
Serving Per Container
Source:

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 150 kCal

% แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด 10 ก.

ไขมันอิ่มตัว 15 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 0 มก.

โซเดียม 250 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 15 ก.

ใยอาหาร 5 ก.

น้ำตาล 8 ก.

โปรตีน 3 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการโปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

OUR PARTNERS

