

# ริซอตโต้อัลลามิลานีส (Risotto Alla Milanese)



## ริซอตโต้อัลลามิลานีส

ริซอตโต้อัลลามิลานีส ถือเป็นอัญมณีแห่งวงการอาหารจากเมืองมิลาน ประเทศอิตาลี อาหารที่สะท้อนถึงจิตวิญญาณของดินกำเนิดอย่างแท้จริง โดยผสมผสานแก่นแท้ของข้าวริซอตโต้ครีมเข้ากับสัมผัสสีทองของหญ้าฝรั่นที่แปลกใหม่ ทุกช้อนเต็มจะได้สัมผัสเนื้อครีมที่เคียงคู่กับข้าวอัลเดนเต้ที่กักตยอย่างอ่อนโยน กลิ่นหอมมาจากส่วนผสมที่เข้มข้นของหญ้าฝรั่น เนย และหัวหอม โดยน้ำซุปเนื้อให้รสชาติที่เข้มข้น การเพิ่มไขกระดูกในการเตรียมไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มความเข้มข้นเท่านั้น แต่ยังเป็นการแสดงความเคารพต่อการปรุงอาหารของชาวมิลานแบบดั้งเดิมอีกด้วย ตกแต่งด้วย พาร์มิจาโน-เรจจิวาโน (ชีสพาร์เมซาน) ชูด จานนี้ถึงจุดสุดยอด กลายเป็นประสบการณ์การรับประทานอาหารที่ยังคงอยู่ในความทรงจำ

### วัตถุดิบริซอตโต้อัลลามิลานีส

ข้าวริซอตโต้ 500 กรัม (17.6 ออนซ์)

เนย 60 กรัม (4 ช้อนโต๊ะ)

ไขกระดูกเนื้อ 30 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)

น้ำซุปเนื้อ 2 ลิตร (8 1/3 ถ้วย)

หัวหอม 1 หัวหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าประณีต

หญ้าฝรั่น 1 หยิบมือ ละลายในน้ำซุป 240 มล. (1 ถ้วย)

ชูด พาร์มิจาโน-เรจจิวาโน (ชีสพาร์เมซาน) ตามความจำเป็น

## วิธีทำรีซอตโต้อัลลามิลานีส

ในการเตรียมรีซอตโต้อัลลามิลานีส ให้เริ่มกระบวนการด้วยการแช่หญ้าฝรั่นในน้ำซุปลเนื้ออ่อนๆ หนึ่งถ้วย ความอบอุ่นช่วยปลดปล่อยสีส้มและรสชาติของหญ้าฝรั่น ซึ่งต่อมาจะทำให้จานนี้มีสีทองอันเป็นเอกลักษณ์

ในกระทะขนาดใหญ่ ละลายเนยจนเป็นฟอง ค่อยๆ ผัดหัวหอมและไขกระดูกสับละเอียด สิ่งสำคัญคือการสกัดรสชาติโดยไม่ทำให้หัวหอมเป็นคาราเมล กระบวนการที่ละเอียดอ่อนนี้จะสร้างรสชาติพื้นฐานของอาหาร

แนะนำข้าวรีซอตโต้กับส่วนผสมที่มีกลิ่นหอมนี้ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าแต่ละเมล็ดถูกจับด้วยส่วนผสมของเนย ซึ่งเป็นการปูทางสำหรับเนือครีมที่อาหารจานนี้มีชื่อเสียง

มีส่วนร่วมในศิลปะแห่งความอดทนโดยเติมทัฟฟ์น้ำซุปลเนื้อที่ละทัฟฟ์ เพื่อให้แน่ใจว่าแต่ละส่วนจะถูกดูดซึมก่อนจะเติมน้ำซุปลเนื้อเพิ่ม คนอย่างสม่ำเสมอเพื่อป้องกันไม่ให้ข้าวติดและช่วยให้ข้าวปล่อยแป้งออกมา เพิ่มความสม่ำเสมอของเนือครีม

เมื่อข้าวถึงจุดสุดยอดของอัลเดนเต้ ให้ผัดไขมันด้วยน้ำซุปลเนื้อที่ใส่หญ้าฝรั่น และเฝ้าดูการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความสุกสีทอง ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อนี้ ให้ยกออกจากเตาเพื่อรักษาความแตกต่างของหญ้าฝรั่นไว้

เติมเต็มผลงานชิ้นเอกของชาวมิลานนี้ด้วยการผสมผสาน พาร์มีจาโน-เรจจิวาโน (ชีสพาร์เมซาน) ที่ขูดไว้ ความอร่อยที่ละลายได้ของมันจะช่วยเพิ่มความเนียนนุ่ม ในขณะที่รสเค็มของมันจะทำให้จานกลมกล่อมอย่างสมบูรณ์แบบ

## ประวัติรีซอตโต้อัลลามิลานีส

รีซอตโต้อัลลามิลานีส มีต้นกำเนิดมาจากเมืองมิลานทางตอนเหนือของอิตาลี ซึ่งเป็นภูมิภาคที่โด่งดังจากประเพณีการทำอาหารอันยาวนาน ประวัติศาสตร์ของอาหารจานนี้มีชีวิตชีวาราวกับสีส้มที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวของราชวงศ์และเครื่องเทศที่แปลกใหม่ ตำนานเล่าว่าปรมาจารย์ช่างกระจกซึ่งใช้หญ้าฝรั่นแต่งแต้มหน้าต่างกระจกสีของมหาวิหารมิลานในศตวรรษที่ 16 ได้ตัดสินใจเติมเครื่องเทศลงในจานข้าวที่เสิร์ฟในงานแต่งงานของลูกสาว รีซอตโต้สีทองที่เกิดขึ้นนั้นได้รับความนิยมและความนิยมก็แพร่กระจายอย่างรวดเร็ว การเตรียมอาหารนี้ได้รับรวบรวมปรัชญาของอิตาลีในการใช้ส่วนผสมเพียงเล็กน้อยเพื่อสร้างสรรค์อาหารที่รสชาติแตกต่างแต่ก็ผสมผสานกันอย่างกลมกลืนตลอดหลายปีที่ผ่านมา รีซอตโต้ไม่เพียงแต่ยังคงเป็นอาหารจานโปรดของครอบครัวชาวมิลานเท่านั้น แต่ยังได้รับความนิยมชื่นชมจากทั่วโลก ซึ่งแสดงถึงแก่นแท้ของศาสตร์การทำอาหารอิตาเลียน

## ประโยชน์รีซอตโต้อัลลามิลานีส

ข้าวรีซอตโต้ โดยเฉพาะอาร์โบริโอ นั้นเต็มไปด้วยคาร์โบไฮเดรต จึงเป็นแหล่งพลังงานที่ดีเยี่ยม นอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุที่จำเป็น เช่น แคลเซียมและธาตุเหล็ก ซึ่งมีบทบาทสำคัญในสุขภาพกระดูกและการขนส่งออกซิเจนตามลำดับ

เนยเมื่อบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะจะให้วิตามินเอในปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งจำเป็นต่อการมองเห็นและการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ยังมีกรดไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพสมองอีกด้วย
ไข่กระดุกเป็นแหล่งอุดมไปด้วยไขมันที่ดีต่อสุขภาพและมีสารอาหาร เช่น วิตามินบี 12 ซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของเส้นประสาท และสังกะสี ซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาพของระบบภูมิคุ้มกัน
น้ำซूपเนื้อไม่ได้เป็นเพียงสารปรุงแต่งรสชาติเท่านั้น แต่ยังมีแร่ธาตุ เช่น แคลเซียมและแมกนีเซียม ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพกระดูกอีกด้วย คอลลาเจนจากกระดูกเนื้อวัวยังช่วยในเรื่องสุขภาพของลำไส้และข้อต่ออีกด้วย
หัวหอมเป็นแหล่งโภชนาการที่ให้วิตามินซี โฟเลต และไฟเบอร์ พวกเขายังมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระและต้านการอักเสบ
ซัพฟรอนซึ่งเป็นหนึ่งในเครื่องเทศที่มีราคาแพงที่สุดในโลก มีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายประการ เป็นที่รู้กันว่ามีคุณสมบัติในการทำให้อารมณ์ดีขึ้น สามารถช่วยในการย่อยอาหาร และมีสารต้านอนุมูลอิสระมากมาย
พาร์มีจาโน-เรจจิอาโน (ชีสพาร์เมซาน) นอกจากจะอร่อยแล้ว ยังเป็นแหล่งแคลเซียมและฟอสฟอรัสที่ดี ซึ่งทั้งสองอย่างนี้จำเป็นต่อสุขภาพกระดูก นอกจากนี้ยังมีโปรตีนและวิตามินและแร่ธาตุที่เป็นอื่น ๆ
แม้ว่าเกลือจะถูกมองว่าเป็นแง่ลบเนื่องจากการบริโภคมากเกินไป แต่เกลือก็จำเป็นต่อการรักษาสมดุลของของเหลวในร่างกายและการทำงานของเส้นประสาทเมื่อบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม

## เคล็ดลับรีซอตโต้อัลลามิลานีส

เมื่อเลือกข้าวรีซอตโต้ ให้เลือกประเภท Arborio หรือ Carnaroli ปริมาณแป้งสูงมีส่วนช่วยให้เนื้อครีมของจานเก็บในที่เย็นและแห้งเสมอเพื่อรักษาคุณภาพ
ใช้เนยจืดเพื่อควบคุมความเค็มของอาหาร อีกทั้งยังช่วยให้รสชาติที่แท้จริงของส่วนผสมได้เปล่งประกายออกมาอีกด้วย
ไข่กระดุกแม้จะเป็นส่วนผสมแบบดั้งเดิม แต่ก็สามารถทดแทนด้วยเนยหรือน้ำมันมะกอกเพิ่มเติมได้ อย่างไรก็ตาม เพื่อรสชาติที่แท้จริง ขอแนะนำให้ใช้กระดุกไข่กระดุกจากเนื้อวัวที่เลี้ยงด้วยหญ้า
สำหรับน้ำซूपเนื้อ การทำโฮมเมดจะดีที่สุดเสมอ หากใช้อาหารที่ซื้อจากร้านค้า ให้แน่ใจว่ามีโซเดียมต่ำและปราศจากสารปรุงแต่งเพื่อรักษารสชาติของอาหารที่แท้จริง
หัวหอมควรหั่นเป็นลูกเต๋าเล็กๆ เพื่อให้แน่ใจว่าหัวหอมจะละลายในรีซอตโต้ ให้รสหวานโดยไม่ทำให้อาหารจานใหญ่เกินไป
เมื่อใช้หญ้าฝรั่น จำไว้ว่ามันเป็นเครื่องเทศที่ทรงพลัง แคหยิบมือเดียวก็สามารถบอกลีและรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์ได้ เส้นด้ายหญ้าฝรั่นแทนที่จะใช้แบบผงจะให้รสชาติที่ดีที่สุด
เลือกใช้ พาร์มีจาโน-เรจจิอาโน (ชีสพาร์เมซาน) คุณภาพสูง รสเค็มและมันช่วยยกระดับอาหารจานนี้ อย่าลืมเก็บไว้ในตู้เย็นโดยห่อด้วยกระดาษไข เพื่อรักษารสชาติและเนื้อสัมผัสของมัน
ควรเติมเกลืออย่างรอบคอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากใช้น้ำซूपที่ซื้อในร้านหรือเนยที่ใส่เกลือไว้แล้ว ทางที่ดีควรปรุงรสเมื่อสิ้นสุดขั้นตอนการทำอาหาร

ข้อมูลโภชนาการ

รีซอตโต้อัลลามีลาเนียส  
หน่วยบริโภค 1 หน่วย

Serving Per Container

**Source:**

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 450 kCal**

% แนะนำต่อวัน\*

ไขมันทั้งหมด 17 ก.

ไขมันอิ่มตัว 8 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 30 มก.

โซเดียม 500 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 60 ก.

ใยอาหาร 2 ก.

น้ำตาล 2 ก.

โปรตีน 12 ก.

\*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ  
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

OUR PARTNERS

