

สปาเกตตีอากิริโย เอะ โอริโย หรือ สปาเกตตีผัดกระเทียมน้ำมันมะกอก (Spaghetti Aglio e Olio)



สปาเกตตีอากิริโย เอะ โอริโย หรือ สปาเกตตีผัดกระเทียมน้ำมันมะกอก

สปาเกตตีอากิริโย เอะ โอริโย หรือ สปาเกตตีผัดกระเทียมน้ำมันมะกอก มีต้นกำเนิดมาจากอิตาลี ถือเป็นเครื่องพิสูจน์ถึงความงดงามของการปรุงอาหารแบบมินิมอลลิสต์ งานนี้เป็นการเฉลิมฉลองการใช้วัตถุดิบที่ตรงไปตรงมา ซึ่งเมื่อนำมารวมกันจะทำให้เกิดรสชาติที่ระเบิดออกมา ส่วนผสมหลัก ได้แก่ สปาเกตตี น้ำมันมะกอก และกระเทียม พาสต้าเมื่อจับคู่กับน้ำมันมะกอกที่มีกลิ่นหอมและกระเทียมที่ฉุนแต่เข้ายวนใจ กลายเป็นศูนย์รวมของแก่นแท้ของประเพณีการทำอาหารอิตาลี แต่ละคำสัญญาว่าจะได้รสชาติที่ทั้งปลอดภัยและคุ้นเคย ไม่ว่าคุณจะอยู่ในชนบทชนบทของอิตาลีหรือในเมืองที่พลุกพล่าน อาหารจานนี้จะนำเอาชิ้นส่วนของอิตาลีมาไว้ในจานของคุณ ซึ่งทำหน้าที่เป็นเครื่องเตือนใจถึงมรดกทางอาหารอันยาวนานของประเทศนี้

วัตถุดิบสปาเก็ตตี้อากริโอ เอะ โอริโอ หรือ สปาเก็ตตี้ผัดกระเทียมน้ำมันมะกอก

เกลือโคเชอร์
สปาเก็ตตี้แห้ง 1 ปอนด์ (450 กรัม)
น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์พิเศษ 1/2 ถ้วย (120 มล.) แบ่งออก
กระเทียมกลีบกลาง 4 กลีบหั่นบาง ๆ
ผักชีฝรั่งใบแบนสับละเอียดสำหรับเสิร์ฟ (ใส่ตามต้องการ)

วิธีทำสปาเก็ตตี้อากริโอ เอะ โอริโอ หรือ สปาเก็ตตี้ผัดกระเทียมน้ำมันมะกอก

เริ่มต้นด้วยการเติมน้ำในหม้อใบใหญ่และปรุงรสด้วยเกลือโคเชอร์อย่างพอเหมาะ ตั้งไฟแรงแล้วรอให้เดือด เมื่อทำสำเร็จ ให้ปล่อยให้สปาเก็ตตี้จมลงไปได้และเริ่มการเดินทางแห่งการเปลี่ยนแปลง
ขณะพาสต้าอาบ ให้เลือกกระเทียม เทน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์พิเศษลงไป ปล่อยให้อุ่นอย่างอ่อนโยน เมื่อเข้าใกล้อุณหภูมิปกติ ให้ใส่กลีบกระเทียมหั่นบางๆ ปล่อยให้กระเทียมเดินในน้ำมัน เพื่อให้ได้สีทองโดยไม่ต้องถึงขั้นไหม้และขม
หากกระเทียมแสดงอาการสุกเกินไป การเติมน้ำพาสต้าที่เป็นแป้งลงไปสักเล็กน้อยก็พิสูจน์ได้ว่าเป็นวิธีการรักษาที่ดีเยี่ยม โดยจะหยุดการเกิดคาราเมลส่วนเกินได้ทันที
สังเกตเส้นสปาเก็ตตี้จนกว่าจะได้ลักษณะอัลเดนเต้ ใช้ที่คีบให้แน่ใจว่าจะเปลี่ยนเป็นน้ำมันมะกอกผสมกระเทียมได้อย่างราบรื่น ยกเปลวไฟขึ้นและคนให้เข้ากัน กระตุ้นให้น้ำมันและน้ำพาสต้าเข้ากัน ปิดท้ายด้วยซอสที่เข้มข้นและเข้มข้น ปรับด้วยน้ำพาสต้าเพื่อปรับความสม่ำเสมอ
สำหรับผู้ที่ยินดีเดินทางถึงอันเดอร์โทนที่เป็นสมุนไพร ผักชีฝรั่งใบแบนสับใหม่ๆ กำลังรออยู่ การปรนเปรออย่างอ่อนโยนตามด้วยการโยนอีกครั้งเพื่อให้แน่ใจว่ามีความสม่ำเสมอ กระตุ้นให้เคลือบทันทีในขณะที่ยังคงกลิ่นหอมอยู่

ประวัติสปาเก็ตตี้อากริโอ เอะ โอริโอ หรือ สปาเก็ตตี้ผัดกระเทียมน้ำมันมะกอก

สปาเก็ตตี้อากริโอ เอะ โอริโอ หรือ สปาเก็ตตี้ผัดกระเทียมน้ำมันมะกอก อันเลื่องชื่อกับต้นกำเนิดมาจากครัวสไตล์ชนบทของอิตาลี ซึ่งเป็นภูมิภาคที่มีชื่อเสียงในด้านความสามารถในการทำอาหาร ความเรียบง่ายของส่วนผสมขัดขวางความลึกของรสชาติ ซึ่งเป็นเครื่องพิสูจน์ถึงธรรมชาติที่เรียบง่ายแต่ลึกซึ้งของศาสตร์การทำอาหารอิตาลีนั้น เชื่อกันว่ามีต้นกำเนิดมาจากภูมิภาคเนเปิลส์ อาหารจานนี้ผสมผสานกันอย่างลงตัวระหว่างกระเทียม (อากริโอ) และน้ำมัน (โอลิโอ) เป็นอาหารยอดนิยมสำหรับผู้ที่ยืนชอบช่วงตึกที่กำลังมองหาอาหารง่ายๆ รวดเร็ว แต่อัดแน่นไปด้วยรสชาติ ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ร้านอาหารแห่งนี้ได้เปลี่ยนจากของว่างยามเที่ยงคืนธรรมดาๆ มาเป็นสัญลักษณ์แห่ง

การทำอาหารระดับโลก ซึ่งบ่งบอกถึงความมหัศจรรย์ที่เกิดขึ้นจากส่วนผสมเพียงไม่กี่ชิ้นเมื่อผสมผสานกับเทคนิคและความหลงใหล

ประโยชน์สปาเก็ตตี้อากริโอ เอะ โอริโอ หรือ สปาเก็ตตี้ผัดกระเทียมน้ำมันมะกอก	
เกลือโคเชอร์	นอกเหนือจากการเพิ่มรสชาติแล้ว ยังช่วยควบคุมความสมดุลของของเหลวในร่างกาย และสนับสนุนการทำงานของเส้นประสาทและกล้ามเนื้อ
สปาเก็ตตี้	แหล่งคาร์โบไฮเดรตที่ดี ให้พลังงาน ธัญพืชไม่ขัดสียังมีใยอาหารซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทางเดินอาหารอีกด้วย
น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์พิเศษ	ขึ้นชื่อในด้านประโยชน์ต่อสุขภาพของหัวใจ อุดมไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวและสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งอาจช่วยลดการอักเสบและระดับคอเลสเตอรอล
กระเทียม	อัญมณีแห่งการทำอาหารที่มีสรรพคุณทางยา เชื่อกันว่าสามารถต่อสู้กับอาการเจ็บป่วยทั่วไป ปรับปรุงสุขภาพของหัวใจ และยังเป็นประโยชน์ต่อการทำงานของสมองอีกด้วย
ผักชีฝรั่งใบแบน	เต็มไปด้วยวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินเค ช่วยบำรุงกระดูกและมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

เคล็ดลับสปาเก็ตตี้อากริโอ เอะ โอริโอ หรือ สปาเก็ตตี้ผัดกระเทียมน้ำมันมะกอก	
เกลือโคเชอร์	มาจากวัตถุดิบที่มีเนื้อหยาบเป็นหลัก ช่วยให้อุ่นใจได้ว่าเครื่องปรุงรสจะมีความสม่ำเสมอ เมื่อต้มพาสต้า น้ำควรมีรสเค็มพอๆ กับน้ำทะเล ทำให้พาสต้ามีรสชาติที่ละเอียดอ่อน
สปาเก็ตตี้แห้ง	เลือกใช้สปาเก็ตตี้คุณภาพสูง โดยเฉพาะสปาเก็ตตี้ที่มีเนื้อหยาบ ช่วยให้ซอสเกาะติดกัน ทำให้ทุกคำมีรสชาติอร่อย
น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์	จิตวิญญาณของอาหารจานนี้ การเลือกน้ำมันมะกอกชั้นยอดที่มีกลิ่นหอมแรงจะช่วยเพิ่มรสชาติโดยรวมของอาหารจานนี้
กระเทียม	ความสดใหม่คือกุญแจสำคัญ เลือกทานพลูที่อวบอ้วน และหั่นเป็นชิ้นสม่ำเสมอเพื่อให้แน่ใจว่าสุกได้ทั่วถึง โปรดจำไว้ว่าสีทองมีรสชาติ แต่สีน้ำตาลอาจทำให้เกิดความขมได้
ผักชีฝรั่งใบแบน	แม้จะเป็นทางเลือก แต่ก็นำเสนอความแตกต่างที่สดใหม่ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าสับสดใหม่เพื่อรักษาสีเขียวและกลิ่นหอมที่สดใส

ข้อมูลโภชนาการ

สปาเกตตี้อากิริโย อะ โอริโย หรือ สปาเกตตี้ผัด
กระเทียมน้ำมันมะกอก

หน่วยบริโภค 1 หน่วย

Serving Per Container

Source:

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 450 kCal

% แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด 23 ก.

ไขมันอิ่มตัว 3 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 0 มก.

โซเดียม 580 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 52 ก.

ใยอาหาร 2 ก.

น้ำตาล 2 ก.

โปรตีน 10 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

OUR PARTNERS

