

สปาเกตตีผัดกระเทียมน้ำมันมะกอก Spaghetti Aglio e Olio



สปาเกตตีผัดกระเทียมน้ำมันมะกอก Spaghetti Aglio e Olio

สปาเกตตีผัดกระเทียมน้ำมันมะกอก Spaghetti Aglio e Olio ถ้าเพื่อนๆกำลังหาสูตรที่เด็ดของสปาเกตตีผัดกระเทียมน้ำมันมะกอก แอดเวโรนิก้าก็ว่ามาถูกที่แล้วค่ะ ถูกต้องแล้วค่ะแอดเวโรนิก้าชวนทำเมนูสปาเกตตีผัดกระเทียมน้ำมันมะกอก สูตรดั้งเดิมสำหรับ Spaghetti aglio e olio ดัดแปลงจากเว็บไซต์ Serious Eats นึกดูสิที่รัก พาสต้าสไตล์อิตาเลียน ซึ่งแอดเวโรนิก้าลองทำมาแล้วอร่อยมากจริงๆเลยล่ะ ออยากแซ่ซู้ตเลย แต่คิดก็น้ำลายไหลแล้วแม่ โอ๊ย..อยากกินแล้วน้ำลายไหล มาทำสปาเกตตีผัดกระเทียมน้ำมันมะกอกกันค่ะ อร่อยเด็ดแสงออกปาด มาค่ะ ดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูสปาเกตตีผัดกระเทียมน้ำมันมะกอกกันเลยล่ะ

สูตรสปาเกตตีผัดกระเทียมน้ำมันมะกอก

เกลือป่น

สปาเกตตีแห้ง 1 ปอนด์ (450 กรัม)

น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ 1/2 ถ้วย (120 มล.)

กระเทียมกลีบกลาง 4 กลีบ หั่นบางๆ

ผักชีฝรั่งแบนสับสำหรับเสิร์ฟ (ตามชอบ)

วิธีทำสปาเกตตีผัดกระเทียมน้ำมันมะกอก

เริ่มต้นด้วยการนำหม้อใส่น้ำเกลือขนาดใหญ่ตั้งไฟให้เดือด จากนั้นใส่เส้นสปาเกตตีลงไป และในขณะที่ทำอาหาร ให้อุ่นน้ำมันมะกอกในกระทะ แล้วเริ่มผัดกระเทียมเบา ๆ ด้วยไฟอ่อน อย่าปล่อยให้กระเทียมไหม้!

เติมน้ำพาสต้าลงในกระทะเพื่อหยุดความร้อนเพิ่มเติม จากนั้นจึงใส่เส้นสปาเกตตีที่เกือบอัลเดนเต้ โดยใช้ที่คีบลงไปในกระทะ

ปรุงด้วยไฟแรงเร็วๆ เร็วๆ แล้วคนให้เข้ากัน เพื่อให้พาสต้าและน้ำมันรวมกันเป็นซอส เพิ่มน้ำพาสต้ามากขึ้นถ้าชอบ!

สุดท้ายหากต้องการให้ใส่ผักชีฝรั่งสับโรยหน้าเพื่อตกแต่ง เสร็จแล้วเสิร์ฟทันที ทานให้ร่อนนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – <https://www.tasteatlas.com/aglio-e-olio/recipe>

ประวัติสปาเกตตีผัดกระเทียมน้ำมันมะกอก

มีการแนะนำบ่อยครั้งว่าสูตรพาสต้าพื้นฐานนี้มีต้นกำเนิดในภูมิภาคใกล้เคียงของอาบรุซโซและกัมปาเนีย แต่ในปัจจุบัน ตามรายงานของสถาบันอาหารแห่งอิตาลี ปาเก็ตตี aglio e olio ได้รับการขึ้นทะเบียนอย่างเป็นทางการว่าเป็นอาหารพื้นเมืองของลาซิโอ หนึ่งในสูตรอาหารจานแรกปรากฏในปี 1837 *Cucina Teorico-Practica* โดย Ippolito Cavalcanti ภายใต้ชื่อ *uermiculi aglio e uoglie* บ่งบอกว่าในตอนแรกพาสต้าที่เลือกได้ เป็นวุ้นเส้น ไม่ใช่

สปาเก็ตตี้เหมือนทุกวันนี้ นอกจากนี้ เนื่องจาก aglio e olio เป็นอาหารจานโปรดของ Ferdinand I แห่ง Two Sicilies of the House Bourbon เพื่อทดสอบสัมผัสสามง่ามที่เขามอบหมายให้แซมเบอร์เลนทำ เป็นเวลานานจึงเรียกว่า *vermicelli alla borbobinika* ปัจจุบัน *aglio e oilo* ยังคงเป็นหนึ่งในร้านโปรดในการทำอาหารของกรุงโรม และสามารถพบได้ในร้านอาหารทรัโตเรียจำนวนมากทั่วทั้งเมืองและทั่วทั้งภูมิภาคตั้งแต่แปลงจากเว็บไซต์ *Serious Eats* (www.seriousseats.com) นี่คือนสปาเก็ตตี้ *aglio e olio* เวอร์ชันดั้งเดิมที่แยกส่วนลงมา

