

สปาเก็ตตี้มีทบอล Spaghetti and Meatballs



สปาเก็ตตี้มีทบอล Spaghetti And Meatballs

สปาเก็ตตี้มีทบอล Spaghetti And Meatballs วันนี้แอดเวโรนิก้าจะเปิดสูตรชวนทำพาสต้าสไตล์อเมริกัน ซึ่งแอดเวโรนิก้าลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากรู้สูตรเลย นั่นคือสปาเก็ตตี้มีทบอล อร่อยจนคงทำ มงลงแน่นอน สูตรดั้งเดิมสำหรับสปาเก็ตตี้และลูกชิ้น ดัดแปลงมาจาก Epicurious ลองทำตามวิธีทำนะคะ รับรองว่าทำตามได้ไม่ยาก ความอร่อยระดับ 5 ดาวคะสูตรนี้เอาไปเลย ไม่พูดพร่ำอัมเพลง ไปลองทำกันเลยคะ มาทำสปาเก็ตตี้มีทบอลกัน ของอร่อยอย่างนี้ต้องห้ามพลาด มาคะ ดาวนโหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่ก้าวเข้าครัวไปกับเมนูสปาเก็ตตี้มีทบอลกันเลยคะ

สูตรสปาเก็ตตี้มีทบอล

– สำหรับซอสมะเขือเทศ

6 (28 ออนซ์) มะเขือเทศทั้งกระป๋องในน้ำผลไม้ (โดยเฉพาะซานมาร์ซาโน)

2 หัวหอมขนาดกลางสับ

น้ำมันมะกอกเอ็กซ์ทราเวอร์จิ้น 1/2 ถ้วย

กระเทียม 6 กลีบ สับละเอียด

เกลือ 4 ช้อนชา

สูตรสปาเก็ตตี้มีทบอล

พริกไทย 1 ช้อนชา

- สำหรับมีทบอล

2 หัวหอมขนาดกลางสับละเอียด

น้ำมันมะกอกเอ็กซ์ตรีจ้าวอร์จิ้น 1/4 ถ้วย

กระเทียม 10 กลีบ สับละเอียด

ขนมปังอิตาเลียนฉีก 3 ถ้วย

นมสด 3 ถ้วย

ไข่ใหญ่ 6 ฟอง

2 ถ้วยชูด พามาซานชีส (1/4 ปอนด์)

ผักชีฝรั่งใบแบนสับละเอียด 1/3 ถ้วย

ออริกาโนสับละเอียด 1/4 ถ้วยตวง หรือ 1 ช้อนชาแห้ง บี

ผิวเลมอนขูด 1 ช้อนโต๊ะ

เนื้อลูกวัวบด 1 1/2 ปอนด์

หมูบด 1 1/2 ปอนด์

เนื้อมัน 1 1/2 ปอนด์ (ไม่ติดมัน)

น้ำมันมะกอกหรือน้ำมันพืช 1 ถ้วย

เกลือ 5 1/2 ช้อนชา

พริกไทยป่น 1 1/2 ช้อนชา

สปาเก็ตตี้แห้ง 2 ปอนด์

พามาซานชีส ขูดสำหรับเสิร์ฟ

วิธีทำสปาเก็ตตี้มีทบอล

เทมะเขือเทศลงในชามผสม แต่เก็บน้ำไว้ บดมะเขือเทศด้วยมือของเพื่อนๆ แล้วผสมกับน้ำผลไม้ที่รวบรวมไว้

ผัดหัวหอมในน้ำมันบนไฟร้อนปานกลาง คนเป็นครั้งคราว ประมาณ 10 นาทีจนนิ่ม ใส่กระเทียมลงไปผัดประมาณ 2 นาทีจนนิ่ม คนเป็นครั้งคราวเพื่อไม่ให้ไหม้

เพิ่มมะเขือเทศและน้ำมันมะเขือเทศและปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย นำไปเคี่ยว จากนั้นเปิดฝา กวนเป็นครั้งคราวเป็นเวลา 45-60 นาทีจนขึ้นเล็กน้อย จากนั้นปรุงรสด้วยเกลือมากขึ้นถ้าชอบ

ในขณะเดียวกัน ทำมีทบอล ผัดหัวหอมในน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ด้วยไฟปานกลาง คนเป็นครั้งคราว ประมาณ 10 นาทีจนนิ่ม จากนั้นใส่กระเทียมลงไปผัดจนนิ่มประมาณ 3 นาที คนเป็นครั้งคราวเพื่อไม่ให้ไหม้

ย้ายหัวหอมและกระเทียมลงในชามผสมให้เย็น

นำขนมปังไปแช่ในนมประมาณห้านาทีจนนิ่ม จากนั้นบีบขนมปังให้สะเด็ดน้ำ ทิ้งนม.

ผสมหัวหอมและกระเทียมที่เย็นแล้วกับขนมปัง, ไข่, พามาซาน, ผักชีฝรั่ง, ออริกาโน, ผิวเลมอน, เกลือ, และพริกไทยจนเข้ากัน

ใช้มือจุ่มน้ำและปั้นมีทบอลให้ได้ 70 ลูก จัดเรียงบนถาดอบ

อุ่นน้ำมันในกระทะก้นหนาที่ไม่ติดกระทะด้วยความร้อนสูงปานกลางถึงสูงจนร้อน แต่ระวังน้ำมันไม่ให้ไหม้

ผัดมีทบอลใน 4-5 ชุด ระวังไม่ให้กระทะแน่นเกินไป ประมาณ 5 นาทีต่อชุด ระหว่างย่างให้กลับด้านมีทบอลบ่อยๆ จัดมีทบอลปรุงสุกบนแผ่นอบ

ใส่มีทบอลและซอสในหม้อขนาดใหญ่มากและเคี่ยวจนมีทบอลสุกประมาณ 20-30 นาที คนเป็นครั้งคราว ปรุงซอสและมีทบอลในหม้อขนาดเล็ก 2 ใบ หากเพื่อนๆ ไม่มีหม้อขนาดใหญ่พอที่จะใส่ทั้งสองหม้อ

ปรุงสปาเก็ตตี้เป็นสองชุด ต้มน้ำ 6qt กับเกลือ 3 ช้อนโต๊ะ จากนั้นใส่เส้นสปาเก็ตตี้ชุดแรก ปรุงจนเป็นอัลเดนเต้ แล้วคลุกเคล้ากับซอสในจานเสิร์ฟขนาดใหญ่ ทำเช่นเดียวกันกับสปาเก็ตตี้ชุดที่สอง

เพิ่มมีทบอล และซอสที่เหลือลงในสปาเก็ตตี้ โรยด้วยชีสขูดและเสิร์ฟ ทานให้อร่อยนะคะ



Find out more about

PASTA

 ITALIORECIPE.COM

ขอขอบคุณข้อมูล – <https://www.tasteatlas.com/spaghetti-and-meatballs/recipe>

วัตถุดิบสปาเก็ตตี้มีทบอล

tomato

มะเขือเทศ (Tomato) นอกจากจะเป็นผลไม้ที่นิยมรับประทานกันมากที่สุดในโลกแล้ว ประโยชน์ของมะเขือเทศยังมีอยู่มากมาย เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินซี วิตามินเอ วิตามินเค วิตามินพี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส และธาตุเหล็ก โดยมะเขือเทศขนาดปานกลางนั้นจะมีปริมาณของวิตามินซีครึ่งหนึ่งของส้มโอทั้งลูก และมะเขือเทศหนึ่งผลมีปริมาณวิตามินเอที่ร่างกายต้องการจำนวน 1 ใน 3 ของวิตามินเอที่ร่างกายต้องการต่อวันเลยทีเดียว

tomato sauce

ซอสมะเขือเทศ (Tomato Sauce) จะเป็นซอสมะเขือเทศที่ใช้สำหรับประกอบอาหาร เช่น ซอสที่ราดอยู่บนพาสต้า หน้าพิซซ่าก่อนอบให้สุก มีส่วนผสมหลักคือมะเขือเทศ น้ำมัน และน้ำตาลก้อนเนื้อหรือผัก

onion

หอมหัวใหญ่ (Onion) เป็นพืชล้มลุก อยู่วงศ์เดียวกับกระเทียม เป็นหอมชนิดหนึ่ง มีหัวอยู่ใต้ดิน ลำต้นจะถูกห่อหุ้มด้วยกาบใบโดยรอบๆ ดอกออกเป็นช่อ แทงออกมาจากตรงกลางลำต้น หัวมีลักษณะทรงกลมแบน หรือทรงกลมรี หัวอ่อนมีเปลือกกาบใบห่อหุ้มหลายๆชั้นสีขาว หัวแก่มีเปลือกด้านนอกแห้งมีสีน้ำตาลอ่อน มีกลิ่นฉุนรสชาติเผ็ดร้อน มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียกลาง เป็นที่นิยมปลูกกันทั่วไป ในหลายประเทศทั่วโลก

olive oil

น้ำมันมะกอก (Olive Oil) คือ น้ำมันธรรมชาติที่สกัดจากผลของต้นมะกอก สารจากทางธรรมชาติในน้ำมันมะกอกมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย ทั้งช่วยลดระดับไขมันเลวในร่างกาย และช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ น้ำมันมะกอกเอ็กซ์ตร้าเวอร์จิ้น (extra virgin) เป็นน้ำมันมะกอกที่มีสีเขียวเข้ม นำมาจากการบีบเอาน้ำมันออกมาจากมะกอกสดๆ มีราคาสูง สามารถรับประทานแบบสดๆ หรือนำมาเป็นน้ำสลัดได้ หากนำน้ำมันมะกอกประเภทนี้มาประกอบอาหารโดยผ่านความร้อน จะทำให้น้ำมันมะกอกสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการไป และจะเปลี่ยนเป็นไขมันชนิดที่ไม่ดีแทน

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

salt

เกลือ (Salt) หรือเกลือโซเดียมนั้นมีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้ ป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง, ป้องกันภาวะขาดน้ำ และป้องกันการขาดไอโอดีน แต่ต้องรับประทานในขนาดที่เหมาะสมต่อวันมิเช่นนั้นจะเกิดโทษต่อร่างกาย มากกว่าได้ประโยชน์

bread

ขนมปัง (Bread) เป็นอาหารที่ทำจากแป้งสาลีที่ผสมกับน้ำและยีสต์ หรือผงฟู นอกจากนี้ยังมีการใช้ส่วนผสมอื่นๆ เพื่อแต่งสี รสชาติและกลิ่น แตกต่างกันไปตามแต่ละประเภทของขนมปัง และ แต่ละประเทศที่ทำ โดยนำส่วนผสมมาตีให้เข้ากันและนำไปอบ ขนมปังมีหลายประเภท เช่น ขนมปังฝรั่งเศส ขนมปังไรย์ หรือแม้กระทั่งเพรดเซล ของจีนชื่อประเทศเยอรมนี

milk

นม หรือน้ำนม (Milk) คือ ของเหลวสีขาวที่มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กหรือสัตว์เกิดใหม่ ที่ผลิตออกมาจากเต้านมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม อาทิเช่น มนุษย์ วัว แพะ แกะ อูยว ม้า ลา อูฐ จามรี เร็นเดียร์ ลามา แมวป่า และยังรวมไปถึงเครื่องดื่มที่ใช้แทนนมด้วย เช่น นมถั่วเหลือง นานมข้าว นมข้าวโพด นมแอลมอนด์เป็นต้น

eggs

ไข่ (Eggs) เป็นหนึ่งในอาหารโปรตีนสูง ใน 1 ฟองจะมีโปรตีน 6 กรัม จึงถือเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ซึ่งผู้ที่ต้องการมีกล้ามเนื้อทั้งหลายต่างเลือกรับประทาน เพราะเชื่อว่าจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดี เนื่องจากโปรตีนมีส่วนช่วยในการเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เนื่องจากไข่มีสารโคลีน (Choline) มากถึง 20% เป็นปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ที่เมื่อไปรวมกับกรดไขมันฟอสโฟลิพิด (Phospholipid) จะเกิดเป็นสารเลซิทีน (Lecithin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง จึงเชื่อกันว่าไข่อาจช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง และช่วยให้ระบบประสาทแข็งแรงได้

parsley

พาร์สลีย์ (Parsley) เป็นพืชที่มีหน้าตาคล้ายผักชี มีทั้งใบหยักและใบเรียบ มีรสชาติและกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ จึงนิยมนำปรุงอาหารหลากหลายเมนู โดยเฉพาะอาหารตะวันตก ซึ่งนอกจากเรื่องรสชาติและกลิ่นที่โดดเด่นแล้ว พาร์สลีย์ยังมีสรรพคุณที่อาจช่วยในการบำรุงกระดูก ดวงตา หัวใจ และป้องกันโรคมะเร็งด้วย

oregano

ออริกาโน่ (Oregano) เป็นเครื่องเทศชนิดนี้มาจากพืชตระกูลเดียวกับมินต์หรือสะระแหน่ โดยจะมีกลิ่นและรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ มีความขมผสมผสานกับความเผ็ดเล็กน้อย เมื่อนำมาโรยบนอาหารต่าง ๆ จะช่วยให้อาหารเหล่านั้นมีรสชาติที่กลมกล่อมมากยิ่งขึ้น ซึ่งแท้จริงแล้วออริกาโน่สามารถรับประทานได้ทั้งแบบสดและแบบแห้ง แต่แบบแห้งจะนิยมนำมาใช้ในการประกอบอาหารมากกว่า

lemon

เลมอน (lemon) เป็นผลไม้ที่จัดอยู่ในตระกูลส้ม มีลักษณะเป็นไม้พุ่ม ปลายยอดมีหนามแหลม ลักษณะของใบเป็นใบเดี่ยว เมื่อนำมาขยี้จะมีกลิ่นหอมแรง ส่วนลักษณะของดอกเลมอน ดอกมีกลิ่นหอม และมีสีขาว ส่วนลักษณะของผลเลมอน เป็นรูปกลมรี ที่ปลายผลจะมีติ่งแหลม ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อสุกจะเป็นสีเหลือง ในผลมีเมล็ดหลายเมล็ด เนื้อผลฉ่ำน้ำ และมีรสเปรี้ยว

veal

เนื้อลูกวัว (Veal) คือ เนื้อลูกวัว มีอายุน้อยกว่า 3 เดือน เนื้อจะมีสีชมพูอ่อนมีไขมันมากกว่า Beef นิยมใช้เพื่อประกอบอาหาร

pork

เนื้อหมู (Pork) จัดเป็นวัตถุดิบที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในการนำมาประกอบอาหาร ซึ่งเนื้อหมูเป็นเนื้อที่มีส่วนต่างๆ ให้เลือกใช้ได้หลายส่วน เช่น เนื้อสันนอก เนื้อสันใน เนื้อสะโพก ฯลฯ เนื้อหมูเป็นเนื้อที่มีความอร่อย สามารถนำมาปรุงเป็นเมนูอาหารได้หลากหลายประเภท โดยเนื้อหมูแต่ละส่วนจะมีเนื้อสัมผัสที่แตกต่างกันออกไป แต่ละส่วนเองก็มีความเหมาะสมในการนำมาประกอบอาหารแตกต่างกันออกไป

beef

beef หมายถึง เนื้อสัตว์ (meat) ที่ได้จากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมประเภท cattle ได้แก่ เนื้อจากวัว หรือ ควาย ส่วนของเนื้อวัวแบ่งตามความนุ่ม ประเภทที่ 1 ประเภทเนื้อนุ่มมากที่สุด ได้มาจากส่วนหลังของวัว (center of the back) ได้แก่ พวงริบ (rib), serloin, tender loin เป็นเนื้อที่เหมาะสมสำหรับนำไปทอด ย่าง หรืออบ ประเภทที่ 2 เนื้อนุ่มปานกลาง ได้แก่ เนื้อจากบริเวณโคนขาและสะโพก (leg or round or rump) และเนื้อจากบริเวณหัวไหล่ (chuck or shoulder) เป็นเนื้อที่เหมาะสมสำหรับนำไป ต้ม ตุ่น และทำเนือบด ประเภทที่ 3 เนื้อนุ่มน้อยที่สุด ได้แก่ เนื้อจากบริเวณตอนกลางลำตัวด้านท้อง (flank) ด้านอก (breast or short plate) ส่วนต้นขาด้านหน้า (brisket) ส่วนต้นขาหน้า (shank) และส่วนคอ (neck) เป็นเนื้อที่เหมาะสมสำหรับนำไป ตุ่น ทำสตู และเนือบด

vegetable oil

น้ำมันพืช หรือ ไขมันพืช เป็นไขมันที่สกัดจากเมล็ดหรือจากส่วนอื่น ๆ (แม้จะน้อยกว่า) ของพืช เหมือนกับไขมันสัตว์ ไขมันพืชเป็นไตรกลีเซอไรด์แบบต่าง ๆ ที่ผสมกัน น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันผักกาดก้านขาว และน้ำมันโกโก้เป็นตัวอย่างไขมันจากเมล็ด น้ำมันมะกอก น้ำมันปาล์ม และน้ำมันรำข้าวเป็นตัวอย่างไขมันจากส่วนอื่น ๆ ของผลไม้ ในคำพูดทั่วไป คำว่า น้ำมันพืช อาจหมายถึงน้ำมันที่อยู่ในสถานะของเหลวที่อุณหภูมิห้องเท่านั้น แต่ก็นิยามกว้าง ๆ ด้วยว่า เป็นไขมันพืชทั้งหมดโดยไม่คำนึงถึงสถานะ

spaghetti

สปาเกตตี (Spaghetti; ภาษาอิตาลี: [spa'getti]) คือเส้นพาสตาที่ยาว บาง แข็ง และเป็นทรงกระบอก สปาเกตตีเป็นอาหารหลักในอาหารอิตาลีแบบดั้งเดิม สปาเกตตีเช่นเดียวกับพาสตาอื่น ๆ ผลิตจากข้าวสาลีไม่กึ่งนึ่ง อาจมีบ้างที่ผสมแป้งวิตามินหรือแร่ธาตุ สปาเกตตีแบบอิตาลีนั้นนิยมผลิตมาจากแป้งดรัม ที่เรียกว่า เซโมลินา สปาเกตโตนิ (Spaghettoni) สปาเกตตี spahetti เส้นที่ทุกคนรู้จักกันอย่างดี เป็นอะไรที่ป๊อบปูล่า เส้นกลมยาว มีรูตรงกลาง ขนาดความหนาของเส้นอยู่ระหว่าง เส้นแองเจิลแฮร์ กับ บูกาตินี จะใส่กับอะไรก็เข้ากัน ไม่ว่าจะเป็น ซอสเบสเนอมน้ำมัน หรือ ไม่ว่าจะเป็นซอสครีม หรือแม้แต่กระทั่ง มีทบอล ก็ยังเข้ากันได้ดี งานนี้เป็นเส้นกลางๆ ใช้ได้อเนกประสงค์ทุกซอสเลยละ

OUR PARTNERS

