

ตัลยาเตเลซอสโบโลญ่า Tagliatelle al Ragù alla Bolognese



ตัลยาเตเลซอสโบโลญ่า Classic Ragù Alla Bolognese

ตัลยาเตเลซอสโบโลญ่า Classic Ragù Alla Bolognese | ถ้าคุณกำลังหาสูตรเด็ดของตัลยาเตเลซอสโบโลญ่า แอดเซอร์ริว่าโป๊ะเซะเลยละ สูตรนี้คือสูตรของเพื่อนๆ ถูกต้องแล้วละแอดเซอร์ริชวนทำเมนูเด็ดตัลยาเตเลซอสโบโลญ่า สูตรนี้โดย Aurora Mazzucchelli และ Gianni Damato ดัดแปลงมาจากช่อง Italia Squisita ของ YT คิตดูสิ พาสต้าไตร์อิตาเลียน ซึ่งแอดเซอร์ริลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยละ อยากแชร์สูตรเลย จะมีอะไรเลิศไปกว่านี้ บรรยายซะเห็นภาพน้ำลายไหล มาทำตัลยาเตเลซอสโบโลญ่าจัดไปละ อร่อยเด็ดแสงออกปาด มาละดาวนโหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูตัลยาเตเลซอสโบโลญ่ากันเลยละ

สูตรตุ๋นเตเลซอสโบโลญา
เนื้อวัว 500 กรัม (1.1 ปอนด์) ชัค และสตีคกระโปรง บด
เนื้อซี่โครงหมู 150 กรัม (5.3 ออนซ์) บด
หมูสามชั้นบด 150 กรัม (5.3 ออนซ์)
มะเขือเทศพื้เร่ 350 กรัม (12.3 ออนซ์)
หัวหอม 100 กรัม (3.5 ออนซ์)
แครอท 100 กรัม (3.5 ออนซ์)
เซเลอรี่ 100 กรัม (3.5 ออนซ์)
มะเขือเทศเข้มข้น 20 กรัม (4 ช้อนชา)
ไวน์ขาว 240 มล.
ใบกระวาน 1 ใบ
เกลือและพริกไทยตามต้องการ
น้ำมันมะกอกตามต้องการ
ตุ๋นเตเล 500 กรัม (1.1 lb)

วิธีทำตุ๋นเตเลซอสโบโลญา
หั่นแครอท หัวหอมใหญ่ และก้านขึ้นฉ่ายหยาบหยาบ เพิ่มลงในเครื่องบดเนื้อที่มีจานที่มีรูเล็กมากแล้วบด
หั่นหมูสามชั้นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วบดด้วยเครื่องบดเนื้อแบบเดียวกัน
หั่นเนื้อที่เหลือเป็นชิ้นใหญ่ เพิ่มลงในเครื่องบดที่มีจานที่มีรูขนาดใหญ่
เติมน้ำในหม้อใบใหญ่แล้วนำไปต้มและต้มให้เดือด – เพื่อนๆจะต้องใช้ในภายหลัง
อุ่นน้ำมันมะกอกในหม้อใบใหญ่บนไฟร้อนปานกลาง เมื่อร้อนแล้วให้ใส่ผักบดและหมูสามชั้นลงในหม้อ ผัดจนเป็นสีน้ำตาลและกรอบ
จากนั้นใส่เนื้อและหมูลงไปในหม้อ ปิ้งอาหารโดยคนบ่อยๆจนเป็นสีน้ำตาล
ปรุงรสด้วยเกลือและเติมไวน์ ปรุงจนไวน์ระเหยไปประมาณ 10-15 นาที เพื่อนๆไม่ควรได้กลิ่นแอลกอฮอล์อีกต่อไป
ใส่ใบกระวาน ปรุงรสด้วยพริกไทย (เครื่องบดพริกไทยสองถึงสามรอบ) แล้วคนให้เข้ากัน
ดันเนื้อและผักไปด้านข้างหม้อ จากนั้นใส่มะเขือเทศเข้มข้นลงไปตรงกลางหม้อ แล้วผัดจนละลาย จากนั้นคนทุกอย่างแล้วเทลงในน้ำซุปข้นมะเขือเทศสดแล้วคนอีกครั้ง
จากนั้นเติมน้ำเดือดจัด (ที่เพื่อนๆเตรียมไว้ในขั้นตอนที่ 4) ให้เพียงพอ เคี่ยวเป็นเวลา 2 ชั่วโมง เติมน้ำเดือดที่ไม่ใส่เกลือตามต้องการ – ragu ไม่ควรแห้ง
เติมน้ำในหม้อใบใหญ่ (5 ลิตร/5.3 qt) จากนั้นนำไปต้มและปรุงรสด้วยเกลือ – เพื่อนๆจะปรุงพาสต้าได้หลายครั้งในน้ำเดียวกัน ใส่ 1/4 ของ เส้นตุ๋นเตเลเล่ แล้วปรุงประมาณ 8 นาทีหรือจนเป็นอลเดนเต้
ย้ายหนึ่งในสี่ของรากลงในกระทะขนาดใหญ่แล้วผัด ระหว่างนั้นก็สับเต้าน้ำสำหรับต้มไว้ ใส่รากลงในกระทะพร้อมกับน้ำปรุงพาสต้า คลุกเคล้าสองสามครั้งเพื่อเคลือบแล้วย้ายบนจาน
ทำซ้ำขั้นตอนที่ 11 และ 12 อีกสามครั้งเพื่อรวมเป็นสี่เสิร์ฟ ทานให้อร่อยนะคะ



Find out more about

PASTA



ITALIORECIPE.COM

ขอขอบคุณข้อมูล – <https://www.tasteatlas.com/bolognese/recipe/classic-ragu-alla-bolognese-recipe>

ประวัติตัลยาเตเลซอสโบโลญา

ถูกคิดค้นขึ้นในช่วงปลายศตวรรษที่ 18 โดย Alberto Alvisi หัวหน้าพ่อครัวของ Cardinal Barnaba Chiaramonti ต่อมาคือ Pope Pius VII เชื่อกันมานานแล้วว่ายังไม่ถึงปี พ.ศ. 2434 ที่เศษผ้าของแท้ สูตรโบโลเนสได้รับการอธิบายครั้งแรกโดยนักเขียนและนักชิมชาวอิตาลีชื่อดัง Pellegrino Artusi ในคู่มือการทำอาหารของเขา *La Scienza in Cucina e l'Arte di Mangiar Bene*

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่มีักเป็นที่ต้องการในฐานะจอกศักดิ์สิทธิ์ของอาหารอิตาลี ในที่สุดก็พบสูตร Alvisi ดั้งเดิมเกือบหนึ่งศตวรรษต่อมา เมื่อนักข่าว Bolognese Aureliano Bassani และ Giancarlo Roversi ค้นพบต้นฉบับการทำอาหารของเขาในเอกสารสำคัญของ Bolognas ในฐานะที่เป็นหลักฐานเพียงอย่างเดียวที่เหลืออยู่ของงาน Alvisi พวกเขาตีพิมพ์ในปี 1984 ในตำราอาหารชื่อ *Eminenza, il Pranzo è servito* ที่น่าสนใจคือเมื่อสองปีก่อนการค้นพบนี้ เมื่อวันที่ 17 ตุลาคม พ.ศ. 2525 สูตรซอส ragu จัดทะเบียนกับหอการค้า Bologna

วัตถุดิบตัลยาเตเลซอสโบโลญา

beef

beef หมายถึง เนื้อสัตว์ (meat) ที่ได้จากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมประเภท cattle ได้แก่ เนื้อจากวัว หรือ ควาย ส่วนของเนื้อวัวแบ่งตามความนุ่ม ประเภทที่ 1 ประเภทเนื้อนุ่มมากที่สุด ได้มาจากส่วนหลังของวัว (center of the back) ได้แก่ พกريب (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) ส่วนต้นขาด้านหลัง (brisket) ส่วนต้นขาหน้า (shank) และส่วนคอ (neck) เป็นเนื้อที่เหมาะสมสำหรับนำไป ตุ่น ทำสตู และเนือบด

pork

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

tomato

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

onion

หอมหัวใหญ่ (Onion) เป็นพืชล้มลุก อยู่วงศ์เดียวกับกระเทียม เป็นหอมชนิดหนึ่ง มีหัวอยู่ใต้ดิน ลำต้นจะถูกห่อหุ้มด้วยกาบใบโดยรอบๆ ดอกออกเป็นช่อ แทงออกมาจากตรงกลางลำต้น หัวมีลักษณะทรงกลมแบน หรือทรงกลมรี หัวอ่อนมีเปลือกกาบใบห่อหุ้มหลายๆ ชั้นสีขาว หัวแก่มีเปลือกด้านนอกแห้งมีสีน้ำตาลอ่อน มีกลิ่นฉุน รสชาติเผ็ดร้อน มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียกลาง เป็นที่นิยมปลูกกันทั่วไป ในหลายประเทศทั่วโลก

carrot

แครอท (Carrot) ช่วยบำรุงและรักษาสายตา รักษาโรคตาฟาง และต้อกระจก มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีส่วนช่วยในการชะลอวัย และการเกิดริ้วรอยแห่งวัย ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง สรรพคุณ แครอทช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในระบบไหลเวียนของเลือด เป็นต้น

celery

เซเลอรี (Celery) ก็คือต้นช่ายที่เราคุ้นเคยกันดีนั่นเองค่ะ Celery เป็นพืชสมุนไพรอย่างหนึ่ง มีกลิ่นหอม นิยมนำมาปรุงอาหารเพื่อดับกลิ่นคาว เช่น นำไปผัดกับปลาเพื่อดับคาวปลา ประโยชน์ของ Celery มีหลากหลาย เพราะสารอาหารและวิตามินที่มีอยู่หลายชนิด

white wine

ไวน์ขาว (White Wine) วัตถุดิบหลักคือองุ่นเขียวหรือจะใช้อองุ่นแดงก็ได้แต่เมื่อนำมาบดเอาน้ำองุ่นจะต้องลอกเปลือกออกจะใช้เพียงน้ำองุ่นเท่านั้น หรือพูดง่าย ๆ คือใช้น้ำองุ่นเท่านั้นในการหมัก หลักการหมักก็จะเหมือนกับไวน์แดงที่จะใช้ยีสต์ทำปฏิกิริยากับน้ำตาลในน้ำองุ่น อุณหภูมิที่หมักจะอยู่ที่ประมาณ 10 – 15 องศา ใช้เวลาตามแต่อุณหภูมิที่ใช้หมักเช่น อุณหภูมิที่ 10 องศาใช้เวลาในการหมักประมาณ 20-30 วันถ้าอุณหภูมิ 15 องศา จะใช้เวลาประมาณ 5 วัน ไวน์ขาวจะมีรสชาติเด่นในเรื่องได้ก็ต่างแต่วัตถุดิบในการหมักและปัจจัยการผลิตต่างๆ

bay leaf

ใบกระวาน เป็นเครื่องเทศที่มีการใช้ปรุงอาหารอย่างแพร่หลายมาก มีกลิ่นหอมฉุนเฉพาะตัว มีรสขมเล็กน้อย มีชื่อภาษาอังกฤษว่า Bay Leaf คนไทยอาจเรียกว่า ใบเบย์หรือเบย์ลีฟ ทับศัพท์เลย มีการใช้ใบกระวานปรุงอาหารมาอย่างยาวนานตั้งแต่สมัยกรีกและโรมัน ใบกระวานนั้นจริงๆ แล้วไม่ใช่ใบจากต้นกระวาน แต่มาจากพืชหลากหลายชนิดซึ่งมีกลิ่นคล้ายกระวาน โดยส่วนมากใบกระวานที่ใช้ปรุงอาหารนั้นจะมาจากสายพันธุ์ที่เรียกว่า Bay laurel (ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Laurus nobilis ซึ่งเป็นพืชในวงศ์ Lauraceae) ใบกระวานชนิดนี้มีใบมีลักษณะเรียบ สีเขียว รูปหอก ลักษณะด้านเป็นพุ่มสีเขียวตลอดปี สามารถใช้ได้ทั้งใบสดและใบแห้ง มีปลูกมากแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียนโดยเฉพาะสเปนและโปรตุเกส ใบกระวานมีกลิ่นหอมแนวสมุนไพรและดอกไม้เครื่องเทศคล้าย ออริกาโนและไทม์ ใบกระวาน สามารถใช้ปรุงอาหารได้หลากหลายชนิด นิยมใช้ทำซุ๊ป สตูว์ หมักเนื้อสัตว์ ทำซอสต่างๆ ในอาหารอิตาเลียนและฝรั่งเศส ปรุงรสพาสต้า ใช้เป็นส่วนผสมของซอสสมุนไพร Bouquet Garni เพื่อต้มซุ๊ป ทำข้าวหมก ใช้เป็นเครื่องเทศปรุงอาหารของแกงอินเดีย รวมทั้งแกงมัสมั่นด้วย หรือแม้แต่ผสม Cocktail อย่าง Bloody Mary โดยใบกระวานมีในรูปแบบของใบสด ใบแห้งเต็มใบ และ ใบแห้งป่น ซึ่งใบกระวานแบบแห้งนั้นจะมีกลิ่นที่จัดเข้มข้นกว่าแบบสดอยู่มาก

salt

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

olive oil

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

tagliatelle

ตัลยาเทลเล (**tagliatelle** มีรากศัพท์มาจากกริยา tagliare แปลว่า “ตัด”) เป็นพาสตาแบบดั้งเดิมประเภทหนึ่งจากแคว้นเอมีเลีย-โรมัญญาและแคว้นมาร์เคของประเทศอิตาลี มีลักษณะเป็นเส้นแบนยาวคล้ายเฟตตูซชีเน และมักมีความกว้างประมาณ 6 ถึง 10 มิลลิเมตร เราสามารถเสิร์ฟตัลยาเทลเลกับซอสหลากหลายชนิด แต่ซอสตามแบบฉบับคือซอสเนื้อหรือรากุ

OUR PARTNERS

