

โทรฟี อัลเพสโต้ (Trofie al Pesto)



โทรฟี อัลเพสโต้

โทรฟี อัลเพสโต้ มาจากชายฝั่งลีกูเรียของอิตาลี รวบรวมแก่นแท้ของภูมิภาคนี้ไว้ในจานเดียว จานนี้ผสมผสานพาสต้า Trofie ที่รีดด้วยมือเข้ากับซอสเพสโต้สีเขียวอันน่าอร่อย ดันกำเนิดของม้วนย้อนกลับไปถึงเจนัว ซึ่งเป็นที่ที่ปลูกโหระพาที่มีชีวิตชีวาและมีกลิ่นหอมที่รู้จักกันในชื่อ บาซิลิกอเจโนวีส (อิตาลีเลียนเบซิล) รูปทรงที่เป็นเอกลักษณ์ของพาสต้าชวนให้นึกถึงเส้นเอ็นเล็กๆ ที่บิดเกลียว ทำให้มันใจได้ว่าทุกส้อมจะเต็มไปด้วยซอสเพสโต้ครีมในปริมาณที่พอเหมาะ ซอสนี้เป็นการเล่นแร่แปรธาตุของใบโหระพา ถั่วสน ชีส และน้ำมันมะกอก ที่ให้รสชาติแบบเมดิเตอร์เรเนียน กระบวนการที่เป็นระบบในการผลิต Trofie และการบดเพสโต้ในครกช่วยเพิ่มความลึกและความน่าเชื่อถือให้กับอาหารจานนี้ เมื่อเสิร์ฟ ไม่เพียงแต่จะมอบมื้ออาหารอันน่ารื่นรมย์เท่านั้น แต่ยังช่วยให้ได้สัมผัสประสบการณ์การทำอาหารสู่ใจกลางของอิตาลีอีกด้วย

วัตถุดิบโทรฟี อัลเพสโต้

แป้งสาลี durum 360-480 กรัม (3-4 ถ้วย)

เกลือหยาบเพื่อเพิ่มรสชาติ

น้ำ 240 มล. (1 ถ้วย) ใส่เพิ่มหากจำเป็น

บาซิลิกอเจโนวีส (อิตาลีเลียนเบซิล) 50 ก. (1.7 ออนซ์)

พาร์มีจาโน-เรจจิวาโน (ชีสพาร์เมซาน) หรือชีสกรานา ปาดานาโน่ 70 กรัม (2.4 ออนซ์)

ชีสนมแกะ (เปโคริโน ซาร์โต หรือ เปโคริโน โรมานโน หรือ เปโคริโน ทอสคาโน) 30 กรัม (1 ออนซ์)

ถั่วสน 15 กรัม (ครึ่งออนซ์)

น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์พิเศษ 120 มล. (ครึ่งถ้วย)

กระเทียม 2 กลีบ

เกลือหยาบเพื่อเพิ่มรสชาติ

วิธีทำโทรฟี อัลเพสโต้

เริ่มต้นด้วยการใส่แป้งและเกลือลงในชามใบใหญ่ให้เท่ากัน ค่อยๆ ใส่น้ำลงไป โดยใช้ส้อมผสมให้เข้ากัน เปลี่ยนไปใช้การนวดด้วยมือเมื่อความสม่ำเสมอเอื้ออำนวย ปรับความชื้นโดยเติมแป้งหรือน้ำเล็กน้อยตามต้องการ

นวดแป้งบนพื้นผิวที่มีการโรยแป้งอย่างทั่วถึง โดยต้องเปลี่ยนเป็นระยะๆ เพื่อช่วยพัฒนา gluten มุ่งเป้าไปที่เนื้อสัมผัสที่เนียนนุ่ม ซึ่งโดยปกติแล้วจะทำให้ได้หลังจากการนวดประมาณ 10 นาที

จัดทำแผ่นแป้งที่แบนแล้วทาพื้นผิวเบา ๆ ห่อด้วยพลาสติกและปล่อยให้แช่เย็นเป็นเวลาอย่างน้อย 60 นาที

หลังแช่เย็น ให้ผ่าแป้งออกเป็นส่วนที่เรียวยาวกว้าง 6-7 มม. แล้วปั้นให้เป็นโครงสร้างคล้ายเชือก แบ่งเชือกเหล่านี้ออกเป็นหน่วยขนาด 2.5 ซม. โดยแต่ละเชือกจะมีลักษณะเป็นเกลียวด้วยรางวัลอันเป็นเอกลักษณ์

จัดลำดับความสำคัญของเพสโต้โดยทำให้โรหะพาสะอาดและทำให้แห้งสนิท ใช้ครกผสมกระเทียมและเกลือหยาบให้เข้ากันเป็นเนื้อครีมข้น ใส่โรหะพาลงไปเรื่อยๆ โดยคงจังหวะการบดที่นุ่มนวล

เมื่อโรหะพาแตกตัว ให้ใส่ถ้วยลงไปจนได้ความคงตัวคล้ายครีม ใส่อีกตามลำดับ คนอย่างต่อเนื่อง ปิดท้ายด้วยการเติมน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์พิเศษลงไปทีละน้อย เพื่อให้ได้ส่วนผสมที่เข้มข้นและเหนียวแน่น

จุ่มพาสต้าด้วยรางวัลในน้ำเค็มเดือด ตรวจสอบเนื้ออัลเดนเต้ ประมาณ 4 นาทีสำหรับพาสต้าที่เพิ่งทำใหม่ๆ ขณะที่พาสต้าขึ้นสู่ผิวน้ำ ก็เป็นสัญญาณว่าใกล้จะพร้อมแล้ว แยกนำพาสต้าออกเพื่อใช้ในภายหลังก่อนที่จะสะเด็ดน้ำ

ในชามขนาดใหญ่ ผสมพาสต้าและเพสโต้เข้าด้วยกัน หากเพสโต้ดูข้นเกินไป ให้เติมน้ำพาสต้าไว้เพื่อความคงตัวและความอบอุ่น ตรวจสอบให้แน่ใจว่าส่วนผสมเข้ากันก่อนเสิร์ฟ ปรับปรุงการนำเสนอด้วยโรย พาร์เมิจาโน-เรจจิอาโน (ชีสพาร์เมซาน) และโรหะพา

ประวัติโทรฟี อัลเพสโต้

โทรฟี อัลเพสโต้ ซึ่งมีรากฐานมาจาก ชาวเมืองเจนัว สะท้อนถึงประเพณีการทำอาหารอิตาลี เมื่อนี้มีต้นกำเนิดมาจากภูมิภาคลีกูเรีย และเป็นอาหารจานหลักมานานหลายศตวรรษ ทำให้ได้รสชาติที่สดใสมะลิ้นหอม สูตรนี้ได้เดินทางผ่านกาลเวลา ส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่น โดยแต่ละสูตรมีกลิ่นอายแต่ยังคงรักษาแก่นแท้ของสูตรไว้ การสร้างสรรค์พาสต้าด้วยรางวัลอย่างพิถีพิถัน ผสมผสานกับเพสโต้สีเขียวเข้มข้นซึ่งส่วนใหญ่มาจาก บาซิลิกอเจนัว (อิตาลี เบซิล) เล่าเรื่องราวของครอบครัวชาวอิตาลีที่ซึ่งคุณย่าคุณยายได้สอนศิลปะการทำอาหารจานนี้ให้หลาน ๆ ประวัติศาสตร์อันยาวนานแห่งนี้ไม่ได้เป็นเพียงเกี่ยวกับอาหารเท่านั้น แต่ยังเป็นการเฉลิมฉลองของชุมชน ประเพณี และความผูกพันอันไร้กาลเวลาของครอบครัว

ประโยชน์โทรฟี อัลเพสโต้

แป้งสาลีดัวร์ม

อุดมไปด้วยโปรตีนและเส้นใยอาหาร แป้งสาลีดัวร์มเป็นฐานที่มีประโยชน์ ส่งเสริมการย่อยอาหารและให้กรดอะมิโนที่จำเป็น

บาซิลิกोजีนวีส (อิตาเลียนเบซิล)

นอกเหนือจากกลิ่นหอมแล้ว ใบโหระพายังมีคุณสมบัติต้านการอักเสบ เต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและช่วยในการต่อสู้กับความเครียดและความวิตกกังวล

ชีส

ชีสหลากหลายชนิดมีแคลเซียมมากมาย ซึ่งช่วยส่งเสริมสุขภาพกระดูก นอกจากนี้ยังมีโปรไบโอติกที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพลำไส้และโปรตีนที่จำเป็นสำหรับการสร้างกล้ามเนื้อ

ถั่วไพน์

เมล็ดเล็กๆ เหล่านี้เป็นแหล่งพลังงานทางโภชนาการ เต็มไปด้วยไขมันที่ดีต่อสุขภาพ สารต้านอนุมูลอิสระ และวิตามินและแร่ธาตุมากมายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของหัวใจ

น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์พิเศษ

มีชื่อเสียงในด้านไขมันที่ดีต่อสุขภาพหัวใจ นอกจากนี้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่มีศักยภาพ ช่วยลดการอักเสบและปรับสมดุลของคอเลสเตอรอล

กระเทียม

กระเทียมเป็นซูเปอร์ฟู้ดที่มีชื่อเสียง มีคุณสมบัติที่ช่วยปรับปรุงสุขภาพของหัวใจ มีสารต้านอนุมูลอิสระ และยังมีคุณสมบัติในการต่อต้านมะเร็งอีกด้วย

เคล็ดลับโทรฟี อัลเฟสโต้

แป้งสาลีดัวร์ม

เลือกใช้แป้งสาลีดัวร์มคุณภาพสูง ปริมาณโปรตีนที่สูงขึ้นช่วยให้พาสต้ามีเนื้อสัมผัสที่เคี้ยวได้และช่วยให้จับซอสได้ดีขึ้น การเก็บในที่แห้งและเย็นจะช่วยป้องกันการดูดซึ่มความชื้นและยืดอายุการเก็บ

บาซิลิกोजีนวีส (อิตาเลียนเบซิล)

การเก็บเกี่ยวใบโหระพาในตอนเช้าเมื่อมีกลิ่นหอมมากที่สุดจะช่วยเพิ่มรสชาติของอาหารได้ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าใบแห้งสนิทหลังล้างเพื่อป้องกันการคงตัวของเพสโต้ที่เจือจาง

ชีส

เมื่อเลือกชีสอย่าง พาร์มีจาโน-เรจจิอาโน (ชีสพาร์เมซาน), ชีสกรานา พาดานโน หรือ ชีสนมแกะ ให้แน่ใจว่าชีสขูดสดๆ ชีสสดจะละลายได้ดีกว่าและให้รสชาติที่เข้มข้นกว่าทางเลือกอื่นที่บรรจุไว้ล่วงหน้า

ถั่วไพน์แห้ง

การปิ้งถั่วไพน์ก่อนผสมจะช่วยเพิ่มรสชาติได้ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเก็บไว้ในที่เย็นและมีดหรือแช่เย็นเพื่อป้องกันไม่ให้เหม็นหืน

น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์พิเศษ

คุณภาพของน้ำมันมะกอกสามารถสร้างหรือทำลายเพสโต้ของคุณได้ เลือกใช้รูปแบบออร์แกนิกสกัดเย็นเพื่อให้ได้รสชาติที่เข้มข้นอย่างแท้จริง

กระเทียม

กลีบกระเทียมสดมีรสชาติที่คมชัดกว่าเมื่อเทียบกับกลีบกระเทียมที่เก็บไว้ การปอกเปลือกก่อนใช้งานช่วยให้อันใจได้ถึงรสชาติสูงสุด

น้ำและเกลือ

การใช้น้ำกรองสามารถเพิ่มความบริสุทธิ์ของแป้งได้ และการเติมเกลือในปริมาณที่พอเหมาะในขณะที่ต้มพาสต้าจะช่วยให้คุณมั่นใจได้ว่าแป้งจะปรุงรสจากภายใน

ข้อมูลโภชนาการ

ทอที่ อัลเฟสโต้
หน่วยบริโภค 1 หน่วย
Serving Per Container
Source:

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 520 kCal

% แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด 28 ก.

ไขมันอิ่มตัว 8 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 20 มก.

โซเดียม 380 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 54 ก.

ใยอาหาร 3 ก.

น้ำตาล 1 ก.

โปรตีน 15 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

OUR PARTNERS

