ซาปีกันคา Zapiekanka

ซาปีกันคา Zapiekanka

ซาปีกันคา Zapiekanka ไม่มีอะไรที่มีความสุขมากไปกว่าการได้กินของอร่อย ที่ทำทานเอง ด้วยฝีมือของเรา แอดเอลิซานำเสนอเมนู ซาปีกันคาขนมปังสไตล์โปแลนด์ ซึ่งแอดเอลิซาลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย คล้ายๆ กับพิซซ่าฮาวายเอี้ยน ซาปีกัน zapiekanka ใช้สับปะรดกระป๋องผสมกับชีสเยิ้มๆและแฮม อร่อยมาก ให้ฟิลด์เดียวกันแต่เป็นแซนด์วิชที่ใส่เนื้อสัตว์ หรือหน้าต่างๆแล้วท๊อปด้วยชีส ทำยังไงก็การันตีความอร่อยลองคิดดู แค่นึกถึงเมนูนี้ น้ำลายก็ไหลแล้ว บรรยายความน่ากินมามากโข มาทำซาปีกันคากันค่ะ อร่อยเด็ดเมนูระดับมิชิลินสตาร์ มาค่ะดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูซาปีกันคากันเลยค่ะ

สูตรซาปีกันคา

ขนมปังบาแกตต์ 1 ชิ้น
สับปะรดกระป๋อง 2 แผ่น
แฮม 4-5 แผ่น

สูตรซาปีกันคา

ชีสเหลือง 200 กรัม

ซอสมะเขือเทศ

วิธีทำซาปีกันคา

เริ่มต้นด้วยการเปิดเตาอบที่ 200˚C แล้วขูดชีสบนเครื่องขูดหยาบ

เตรียมขนมปังบาร์แตโดยการผ่าครึ่ง ท๊อปด้วยแฮม และตามด้วยซอสมะเขือเทศ โรยชีสให้ทั่วหน้า

หล่อเลี้ยงด้านข้างและด้านล่างของบาแกตต์เบา ๆ ด้วยน้ำแล้วอบ zapiekanka ในเตาอบประมาณ 8-10 นาที ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล – https://www.tasteatlas.com/zapiekanka/recipe/hawaiian-zapiekanka

ประวัติซาปีกันคา

ชื่อ zapiekanka มาจากกริยาภาษาโปแลนด์ *zapiekać* ซึ่งแปลว่า “การอบจานให้แป้งกรอบอยู่ด้านบน” ความหมายคำว่า zapiekanka ไม่ได้หมายถึงเฉพาะ แซนวิช แต่ยังรวมถึงอาหารอบมากมายที่ทำจากเนื้อสัตว์ ผัก หรือพาสต้า โรยหน้าด้วยชีส และอบในเตาอบ Zapiekanka มีต้นกำเนิดในทศวรรษ 1970 และได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางภายใต้การปกครองของคอมมิวนิสต์ เนื่องจากทำจากส่วนผสมที่หาได้ทั่วไป – ขนมปัง เห็ดกระดุมขาว ชีส และซอสมะเขือเทศ ในเวลาต่อมา มีการคิดค้นพันธุ์ใหม่ๆ ตัวอย่างเช่น ร้านอาหารข้างทางในโปแลนด์มีซาพีคันก้าแบบฮาวายที่ทำจากสับปะรดและราดด้วยซอสบาร์บีคิว อาหารกรีกที่มีเฟต้าชีส มะกอก และผัก ดิอาโบลรสเผ็ดที่ปรุงด้วยเบคอน แตงกวาดอง และซอสรสเผ็ด ขณะที่ซาพีคังกาของนักเรียนทำกับสิ่งที่คุณหาได้ในครัวของคุณ

วัตถุดิบซาปีกันคา

bread

ขนมปัง (Bread) เป็นอาหารที่ทำจากแป้งสาลีที่ผสมกับน้ำและยีสต์ หรือผงฟู นอกจากนี้ยังมีการใช้ส่วนผสมอื่น ๆ เพื่อแต่งสี รสชาติและกลิ่น แตกต่างกันไปตามแต่ละประเภทของขนมปัง และ แต่ละประเทศที่ทำ โดยนำส่วนผสมมาตีให้เข้ากันและนำไปอบ ขนมปังมีหลายประเภท เช่น ขนมปังฝรั่งเศส ขนมปังไรย์ หรือแม้กระทั่งเพรตเซิล ของขึ้นชื่อประเทศเยอรมนี

baguette

Baguette ขนมปังรูปทรงยาวเรียว คือ หนึ่งในสัญลักษณ์ของชาวฝรั่งเศสที่รับรองว่าใคร ๆ เห็นก็จำชื่อของมันได้ทันที ซึ่งไม่ว่าจะในช่วงเวลาใดก็ตาม หากคุณเคยไปสัมผัสประเทศฝรั่งเศสบนถนน ในหมู่บ้าน หรือตามเมืองต่าง ๆ คุณอาจจะได้เห็นชาวฝรั่งเศสเดินเล่นพร้อมกับ มืออีกข้างหนึ่งอุ้มหรือถือเจ้า Baguette อันยืดยาวเหล่านี้ไว้ใต้แขนของพวกเขา นั่นเป็นเพราะ Baguette เป็นเหมือนอาหารหลักที่สามารถกินพร้อมกับอาหารได้ทุกมื้อนั่นเอง

apple

“แอปเปิ้ล” หนึ่งในผลไม้ที่คนไทยคุ้นเคย นอกจากกินสดๆ แล้วยังสามารถนำมาทำได้หลากหลายเมนูทั้งคาว-หวาน เครื่องดื่ม และยังให้ประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย ได้แก่ ช่วยต้านมะเร็ง ลดความอ้วน ส่งเสริมระบบย่อยอาหารให้ทำงานดียิ่งขึ้น บำรุงหัวใจ มีงานวิจัยพบว่า ผู้ที่เริ่มมื้ออาหารด้วยแอปเปิ้ลนั้นได้รับแคลอรี่น้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้รับประทานถึง 200 แคลอรี่ ทั้งนี้ก็เพราะแอปเปิ้ลเต็มไปด้วยเส้นใยและน้ำ ทำให้ผู้ที่บริโภคกินแล้วรู้สึกอิ่ม จากการศึกษาหนึ่งพบว่า ผู้หญิงที่มีน้ำหนักมากเมื่อรับประทานแอปเปิ้ลต่อเนื่องกัน 10 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า น้ำหนักลดลงเฉลี่ย 1 กิโลกรั ม แอปเปิ้ลเป็นผลไม้ที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจได้ เนื่องจาก มีไฟเบอร์ที่สามารถละลายน้ำซึ่งมีคุณสมบัติลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด นอกจากนี้ยังมีโพลีฟีนอลซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความดันโลหิตได้เป็นอย่างดี มีการศึกษาพบว่า การบริโภคอาหารที่มีโพลีฟีนอลอาทิ แอปเปิล ลูกแพร์ สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดสมองลดลง 20%

cheese

เนยแข็ง หรือ ชีส (Cheese) คือ ผลิตภัณฑ์จากนมซึ่งสามารถผลิตได้จากนมวัวหรือแพะ เป็นต้น ที่ผ่านกระบวนการคัดแยกโปรตีน แล้วนำโปรตีนของนมมาทำการผสมเชื้อรา หรือแบคทีเรีย หรือสารอื่น ๆ แตกต่างกันไปตามแต่ละประเภทของเนยแข็ง ซึ่งแตกต่างจากเนยที่ทำมาจากไขมันของนม