# พัฟมะเขือเทศ อร่อยดี มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

## พัฟมะเขือเทศ อร่อยดี มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

### คนรักมะเขือเทศเตรียมกรี๊ด พัฟมะเขือเทศ ต้นตำรับจากอิตาลี่ ทั้งอร่อย ทั้งดีต่อสุขภาพ

### วันนี้มาแนวอาหารสุขภาพบ้างค่ะ แอดซูเฟรนำเมนู พัฟมะเขือเทศสไตล์อิตาลี่ ทำง่ายเหมือนทำแซนวิสเลยค่ะ อร่อยดี แถมมีประโยชน์ต่อสุขภาพด้วย

มะเขือเทศ มีสารไลโคปีน (Lycopene) ที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้และมะเร็งต่อมลูกหมาก แถมยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกหลายชนิด ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดีค่ะ

## ส่วนผสม

- แผ่นแป้งพัฟสำเร็จรูป 1 แผ่น
- ชีสนมแพะ (Goat cheese) 1/2 ถ้วย
- ครีม 2 ช้อนโต๊ะ
- ใบทาร์รากอนสับ 1 ช้อนโต๊ะ
- ใบโหระพาสับ 1 ช้อนโต๊ะ
- พริกไทยดำ 1/8 ช้อนชา
- ซอสมะเขือเทศ 2 ช้อนโต๊ะ
- มะเขือเทศสไลด์ 400 กรัม

## วิธีทำ

1. วอร์มเตาอบที่อุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียส
2. โรยแป้งนวล นำแผ่นแป้งพัฟออกมา ตัดแป้งตามแนวเป็น 3 เส้น
3. นำเข้าเตาอบประมาณ 15 นาที จนมีสีน้ำตาลทองสวยงาม เอาออกจากเตา พักไว้ให้เย็น

4. นำครีม ใบทาร์รากอนสับ ใบโหระพาสับ พริกไทย และซีสนมแพะ ใส่ลงในชาม คนให้เข้ากัน
5. เอาแป้งพัฟชิ้นที่ 1 มาทำเป็นชั้นล่าง ทาครีมที่ผสมลงไป
6. วางมะเขือเทศสไลด์เรียงกัน และทาด้วยซอสมะเขือเทศ จากนั้นเอาแป้งพัฟอีกแผ่นมาประกบ
7. บนแป้งพัฟชิ้นที่ 2 ทาครีมที่ผสมลงไปเช่นเดิม เรียงด้วยมะเขือเทศสไลด์
8. ทาซอสมะเขือเทศ และประกอบด้วยแป้งพัฟแผ่นสุดท้าย
9. นำเสิร์ฟพร้อมรับประทานค่ะ

**อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ**
**รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยค่ะ**
**ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ**

Facebook: RosalynTH

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ หน้าหลักรสรินทร์