

พาสต้าเพสโตซอส Pesto Pasta เมนูซอสโหระพาสดคลาสสิก



พาสต้าเพสโตซอส Pesto Pasta เมนูซอสโหระพาสดคลาสสิก

พาสต้าเพสโตซอส (Pesto Pasta) วันนี้รสรินทร์จะชวนมาทำอาหารอิตาเลียน นั่นคือพาสต้าซอสโหระพาเพสโต ด้วยความหอมเฉพาะตัวของซอสเพสโตที่ทำจากใบโหระพาสดๆ สามารถใช้ทานกับพาสต้าด้วยรสชาติที่ลงตัวและไม่เลี่ยน ใครมากชิมก็ต้องยกนิ้วให้ เพื่อนๆสามารถ เปิดสูตรและทำตามได้เลยค่ะ รสรินทร์รับประกันความอร่อยระดับ 5 ดาวค่ะ

นอกจากรสชาติใบโหระพาที่หอมแล้ว ในซอสเพสโตยังมีประโยชน์มากมายอีกหลายอย่างด้วยค่ะ ไม่ว่าจะเป็นน้ำมันมะกอกและใบโหระพาที่ดีต่อหัวใจ แคลเซียมในชีสที่ดีต่อกระดูก และไขมันดีในถั่วอีกด้วยค่ะ เอาล่ะค่ะ เกริ่นมาเริ่มหิวแล้ว ไปทำกันค่ะ มาทำพาสต้าซอสโหระพาเพสโตกัน นึกถึงเมนูนี้ที่ไร อัดใจไม่ไหวทุกที มาค่ะ ดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูพาสต้าซอสโหระพาเพสโตกันเลยละ

สูตรพาสต้าเพสโตซอส		
เส้นสปาเก็ตตี้(หรือเส้นพาสต้าที่ชอบ)	300	กรัม
ใบโหระพา	2	ถ้วย
พืชน้ำมัน	35	กรัม

สูตรพาสต้าเพสโตซอส

พามาซานชีส	1/2	ถ้วย
กระเทียม	1	กลีบ
น้ำมันมะกอก	1/2	ถ้วย
เกลือ(เพื่อปรุงรส)		
พริกไทยดำ (เพื่อปรุงรส)		

วิธีทำพาสต้าเพสโตซอส

– วิธีทำเพสโตซอส

อบถั่วไพน์สีกสองสามนาที บนกระทะไฟอ่อนจนกระทั่งสีน้ำตาลอ่อน เอาลงและปล่อยให้เย็นนิดหน่อย

ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในฟู้ดโพรเซสเซอร์ หรือเครื่องปั่น ใส่น้ำมันมะกอก 2 ช้อนโต๊ะ

ปั่นจนละเอียด ขณะปั่น ค่อยๆ เทน้ำมันมะกอกลงไป ปั่นจนได้เนื้อซอสที่เนียน ชิมดูสามารถเติมเกลือ และพริกไทย เพื่อปรุงรสได้

พอสอสได้ที่จากนั้นตั้งขึ้น และพักไว้

– วิธีการปรุงพาสต้า

ต้มน้ำในหม้อขนาดใหญ่ ใส่เกลือ. ใส่พาสต้าและปรุงเป็นอัลเดนเต้ ตามคำแนะนำหลังซอง สะเด็ดน้ำเมื่อได้ที่ (ตักน้ำที่ใช้ต้มพาสต้าไว้ 1 ถ้วย)

นำพาสต้าไปใส่ในซอส เติมน้ำปรุงอาหาร 1/4 ถ้วย คลุกเคล้าเส้นพาสต้าให้เคลือบซอส เติมน้ำเพิ่มถ้าจำเป็นจนได้เนื้อเนียนสม่ำเสมอ

ตักใส่จานเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยใบโหระพาและชีสพาร์เมซานขูด อร่อยได้ง่ายๆ ทานให้อร่อยนะคะ

เคล็ดลับเสริม

- สามารถใช้วอลนัท เม็ดมะม่วงหิมพานต์ อัลมอนด์หรือถั่วอื่นๆ แทนถั่วไพน์ก็ได้
- สามารถเติมผิวเลมอนและน้ำมะนาวลงในซอสเพสโต้ ทำให้ได้รสชาติที่มีมิติมากขึ้น

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ The Cooking Foodie จาก [youtube](#)



หน้ารวมสูตรอาหารอิตาลีเลียน



วัตถุดิบพาสต้าเพสโตซอส

เส้นสปาเกตตี้

สปาเกตตี้ เป็นผลิตภัณฑ์จากแป้งข้าวสาลี (wheat flour) ชนิดซีโมลินา (Semolina) ซึ่งได้จากเอนโดสเปอรัมของข้าวสาลี durum (durum wheat) เป็นข้าวสาลีพันธุ์ที่มีปริมาณโปรตีนและกลูเตน (gluten) นำนานวดผสมกับน้ำให้เป็นโด (dough) แล้วรีดให้เป็นแผ่น หรือขึ้นรูป (molding) ด้วย extruder ให้มีรูปร่างเป็นเส้นยาว

กระเทียม

กระเทียม หัวของกระเทียมเป็นทั้งเครื่องเทศ (spice) และสมุนไพร (herb) ที่มีสารประกอบที่มีกำมะถันเป็นองค์ประกอบในปริมาณมาก ทำให้กระเทียมมีกลิ่นรสเฉพาะตัว ใช้ปรุงอาหาร (cooking) หลายชนิด ทั้ง ต้ม ผัด นำพริกแกง ทอด และยังใช้เป็นวัตถุดิบนำมาแปรรูป (food processing) เพื่อการถนอมอาหารและเพิ่มมูลค่าเป็นผลิตภัณฑ์หลายชนิด กระเทียมมีกรดอะมิโน อาร์จินีน (arginine) oligosaccharides, flavonoid, and selenium ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ กระเทียม ใช้ในการปรุงอาหาร (cooking) หลายชนิด ทั้งการผัด การทอด การต้ม การตุ๋น เป็นส่วนประกอบของอาหาร เช่น นำพริกแกงชนิดต่างๆ เช่น นำพริกแกงแดง นำพริกแกงเขียวหวาน นำพริกแกงแพนง นำยาขนมจีน นำพริกกะปิ

น้ำมันมะกอก

น้ำมันมะกอก (อังกฤษ: Olive oil) เป็นน้ำมันที่สกัดจากผลมะกอกออลิฟ (ในวงศ์มะลิ) ซึ่งเป็นผลไม้เพาะปลูกตั้งแต่โบราณของบริเวณเมดิเตอร์เรเนียน น้ำมันสกัดจากผลไม้ทั้งลูก ใช้เพื่อทำอาหาร ไม่ว่าจะเป็นผัด ทอด หรือเพื่อทำนําสลัด ยังใช้ทำเครื่องสำอาง ยา สบู่ น้ำมันตะเกียง และเพื่อกิจทางศาสนาบางอย่างอีกด้วย มีหลักฐานจำกัดว่ามีผลดีต่อสุขภาพ

ประวัติพาสต้าเพสโตซอส

เปสโต (อิตาลี: pesto) หรือชื่อที่ใช้กล่าวถึงอาหารดั้งเดิมว่า เปสโตอัลลาเจโนเวเซ (pesto alla genovese) เป็นซอสที่มีต้นกำเนิดในเจนัว เมืองหลักของแคว้นลีกูเรีย ประเทศอิตาลี ตามธรรมเนียมประกอบด้วยกระเทียมดำ เมล็ดสนยุโรป เกลิอหยาบ ใบโหระพาฝรั่ง และเนยแข็งประเภทแข็ง เช่น ปาร์มีจาโนเรจจาโน (หรือที่เรียกว่าเนยแข็งพาร์เมซาน) หรือเปโกริโนชาร์โด (เนยแข็งที่ทำจากนมแกะ) ทั้งหมดปั่นผสมกับน้ำมันมะกอก



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

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)

