

ฟาลาเฟล Falafel ของว่างมังสวิรัติดีสุขภาพ



ฟาลาเฟล Falafel ของว่างมังสวิรัติดีสุขภาพ

ฟาลาเฟล (Falafel) รสรินทร์จะนำเสนอเมนูของว่าง นั่นก็คือฟาลาเฟล ของว่างหน้าตาคล้ายมีตบอล รสชาติอร่อย หอมมัน กรอบนอก นุ่มใน รับรองใครมาชิมต้องติดใจ สูตรนี้เป็นสูตรง่ายๆ ทำตามได้ไม่ยากเลยคะ ความอร่อยของ สูตรนี้เอาไปเลยคะ ระดับมิชลินสตาร์

ส่วนผสมเป็นการรวมกับเครื่องเทศกลิ่นหอมแรงอย่างยี่หระ หอมแดง กระเทียม ผักชีลาว (หรือพาร์สลีย์ก็ได้เช่นกัน) ปั่นรวมด้วยเกลือเพียงเล็กน้อย และนำลงทอดจนกรอบนอกนุ่มใน ฟาลาเฟลครองใจสายรักสุขภาพอย่างกว้างขวาง ด้วยเหตุที่ปรุงง่าย ใช้วัตถุดิบที่คนส่วนใหญ่มีติดครัวอยู่แล้ว ทั้งยังปราศจากเนื้อสัตว์ ไขมันน้อย ไฟเบอร์เพียบ ไปเริ่มความอร่อยกันคะ มาทำเมนูนี้กัน มาทำฟาลาเฟลกัน ไปลองทำของอร่อยๆ กินกันคะ มาคะ ดาวนี่โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวทำก้าวเข้าครัวไปกับเมนูฟาลาเฟลกันเลยคะ

สูตรฟาลาเฟล

ถั่วลูกไก่	400	กรัม
หอมใหญ่	1	ลูก
กระเทียม	4-5	กลีบ
พาร์สลีย์	1/3	null

สูตรฟาลาเฟล

ผักชี	1/3	null
แป้งขนมปัง	4	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1/4	ช้อนชา
พริกไทย	1/4	ช้อนชา
ขมิ้น	1	ช้อนชา
ปาปริก้า	1	ช้อนชา
เบคกิ้งโซดา	2	ช้อนชา
น้ำมัน (สำหรับทอด)		

วิธีทำฟาลาเฟล

ใส่ถ้วยซีกพี ในซามผสมใบใหญ่ รินน้ำเย็นราว 2-3 นิ้วเหนือถั่ว ปล่อยให้แช่ค้างคืนจากนั้นล้างและสะเด็ดน้ำ

ใส่ถ้วยซีกพีที่ล้างและเนื้อต่อจากนั้นลงในเครื่องเตรียมอาหาร ใส่กระเทียม หัวหอม ผักชีฝรั่ง ผักชี เบคกิ้งโซดา และเครื่องเทศ ปั่นจนเนียน และร่วนดี

ถ่ายไปยังซามขนาดใหญ่ ใส่เกล็ดขนมปัง ผสมจนเข้ากัน ปิดฝาและแช่เย็นเป็นเวลา 1 ชั่วโมง ตั้งน้ำมันให้ร้อนถึง 360°F (180°C)

เมื่อถึงเวลา นำส่วนผสมฟาลาเฟลออกจากตู้เย็นและใช้มือเปียกปั้นเป็นลูกขนาด 1 นิ้ว

ทอดฟาลาเฟลเป็นก้อน ครั้งละ 4-6 ชิ้น จนกระทั่งเป็นสีน้ำตาลทองและกรอบนอก นุ่มใน ราวๆ 3-4 นาที ตักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน

เสิร์ฟเป็นของว่าง หรือในขนมปังพิต้า กับสลัดและซอสทาบิณี ทานให้อร่อยนะคะ

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



รสรินทร์

หน้ารวมสูตรของว่าง



f ROSALYNTH

วัตถุดิบพาลาเฟล

ถั่วลูกไก่

Chickpeas หรือถั่วลูกไก่ เป็นถั่วชนิดหนึ่งที่ได้รับคามนิยมทั่วโลกโดยเฉพาะในทวีปเอเชียและแอฟริกา ซึ่งเป็นถั่วที่มีขนาดเล็ก รูปร่างกลม และมีสีครีม ทั้งยังมีสารอาหารที่ทดแทนการบริโภค เนื้อสัตว์ได้ จึงเหมาะสำหรับผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัตหรือผู้ที่ไม่สามารถรับประทานเนื้อสัตว์ได้โดยทั่วไปแล้ว Chickpeas ปริมาณ 28 กรัม จะให้พลังงาน 46 แคลอรี ซึ่งส่วนใหญ่เป็นพลังงานที่ได้จากคาร์โบไฮเดรต นอกจากนี้ ถั่วชนิดนี้ยังอุดมไปด้วยโปรตีน ไขมันชนิดที่ดี ไฟเบอร์ รวมถึงวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด จึงเชื่อกันว่า Chickpeas อาจมีส่วนช่วยในเรื่องการลดน้ำหนักและลดคอเลสเตอรอลได้

หอมใหญ่

หอมใหญ่ ช่วยลดการดูดซึมไขมันในเส้นเลือด ลดคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยเพิ่มไขมันชนิดดี (HDL: High-density lipoproteins) และช่วยทำหน้าที่ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน สารกำมะถันในหอมใหญ่ช่วยยับยั้งการก่อตัวของเซลล์มะเร็ง เมื่อตำผสมกับเกลือเล็กน้อยแล้วนำมาพอก จะลดการอักเสบอาการบวมได้

กระเทียม

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

พาร์สลีย์

พาร์สลีย์ เป็นผักที่อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารมากมาย พาร์สลีย์หนึ่งถ้วยจะมีเบต้าแคโรทีนหรือวิตามินเอ มากกว่าแครอทหัวใหญ่ๆ หนึ่งหัวเขียวคะ และยังอุดมไปด้วยวิตามินซีที่มากกว่าส้มหนึ่งลูกเกือบสองเท่าคะ มีแคลเซียมมากกว่าเราตีมนมหนึ่งแก้ว มีธาตุเหล็กมากกว่าตับที่มีน้ำหนักเท่ากัน และยังเป็นผักที่มีวิตามินบี 1 บี 2 และบี 6 สูง และมีวิตามินอีเทียบเท่ากับน้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน 1 ช้อนโต๊ะเลยทีเดียว

แป้งขนมปัง

แป้งขนมปัง เป็นแป้งที่ผลิตจากข้าวสาลีชนิดแข็ง มีปริมาณโปรตีนสูง 13 – 15 เปอร์เซ็นต์ เนื้อสัมผัสจะเหนียวกว่าแป้งที่ทำจากแป้งสาลีชนิดอ่อน เมื่อนวดรวมกับน้ำจะอุ้มน้ำไว้ได้มาก ทำให้โครงสร้างมีความเหนียว และยืดหยุ่น สามารถอุ้มน้ำได้ดี ทนต่อการหมักด้วยยีสต์ และสามารถพักแป้งได้เป็นเป็นอนอย่างดี สำหรับใครที่แพ้กลูเต็น ไม่ควรทานแป้งชนิดนี้

พริกไทย

พริกไทย ตีต้องที่จังหวัดจันทบุรี หอมอร่อย ถ้าเป็นพริกไทยเมล็ดสดๆ คั่วและนำมาตำสตรๆจะหอมหวล เพิ่มรสชาติได้มากขึ้น

ขมิ้น

ขมิ้น มีลักษณะคล้ายแง่งขิง มีเนื้อสีเหลืองสด ให้ผสมในอาหารที่ต้องการสีเหลือง โดยนำมาทุบให้แตก หรือโขลกให้แหลก ละลายลงน้ำแล้วกรอง หรือในปัจจุบัน มีขมิ้นผงจำหน่าย ทำให้ใช้งานได้สะดวกสบายขึ้น



รสรินทร์

รวมสูตรอาหารนานาชาติ

f ROSALYNTH



ประวัติฟาลาเฟล

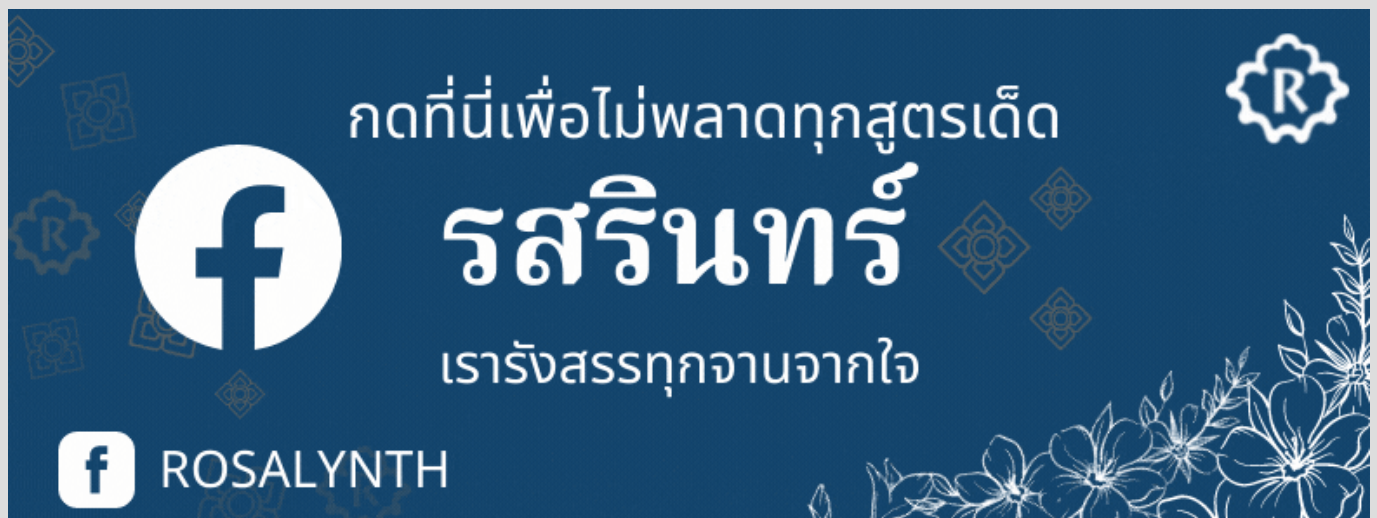
ฟาลาเฟล (อังกฤษ: falafel) หรือ ฟะลาฟีล (อาหรับ: فلفل) เป็นของทอดที่ทำจากถั่วหัวช้าง ถั่วปากอ้า หรือทั้งสองผสมกัน ฟาลาเฟลเป็นอาหารตะวันออกกลาง โดยมากนิยมรับประทานกับขนมปังพิตตาซึ่งนำมาห่อฟาลาเฟลไว้ข้างใน ฟาลาเฟลสามารถนำมารับประทานกับสลัด ผักดอง ซอสพริก หรือซอสที่ทำจากทาฮินีได้ด้วย อนึ่ง ฟาลาเฟลสามารถนำมารับประทานเป็นของว่างหรือนำไปเสิร์ฟเป็นส่วนหนึ่งของอาหารเรียกน้ำย่อย (เมเซ) ก็ได้เช่นกัน




อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)


ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

 **รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

 ROSALYNTH

