

คาโบนาร่าพาสต้า Carbonara Pasta สุดเฟอร์เฟคแบบอิตาเลียนแท้ๆ



คาโบนาร่าพาสต้า Carbonara Pasta สุดเฟอร์เฟคแบบอิตาเลียนแท้ๆ

คาโบนาร่าพาสต้า (Carbonara Pasta) รสรินทร์จะชวนเปิดตำราทำเมนูอาหารอิตาเลียน นั่นคือคาโบนาร่าพาสต้า เป็นเมนูเลื่องชื่อ ของเมนูพาสต้าอิตาเลียน รสชาติหอมละมุน ด้วยไข่แดง เปริกาโนชีส แก้มหมูกวนชาเล่ พริกไทยดำ คลุกเคล้ากับเส้นพาสต้าอุ่นๆ แค่นี้ก็ได้จานสุดเฟอร์เฟค ด้วยวิธีการตั้งเดิมละคะ ใครมากชิมก็ต้องยกนิ้วให้ ลองทำตามวิธีทำนะคะ รับรองว่าทำตามได้ไม่ยาก รสรินทร์รับประกันความอร่อยระดับ 5 ดาวคะ

กฎข้อเดียว ที่สำคัญที่สุดในการทำ สปาเกตตี้คาโบนาร่า แบบฉบับคนอิตาเลียนแท้ๆ คือ ห้ามใส่ครีมลงไปเด็ดขาด สูตร “คาร์โบนาร่า” แบบดั้งเดิมเริ่มต้นด้วยการตีไข่แดง และ เปริกาโนชีส หรือถ้าหาไม่ได้พามาเชาน ก็เป็นตัวเลือกทดแทนได้คะ จากนั้นเติม พริกไทยดำ และคลุกเคล้าเข้ากับเส้นพาสต้าเป็นอันเรียบร้อย ถือเป็นจานพาสต้าอิตาเลียนที่เรียบง่ายแต่ดั้งเดิมมาก ไม่พูดพร่ำอัมเพลง ไปลองทำกันเลยคะ มาทำคาโบนาร่าพาสต้ากัน ไปเปิดตำรานความอร่อยกันคะ มาคะ ดาวันโนหลอดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูคาโบนาร่าพาสต้ากันเลยคะ

สูตรคาโบนาร่าพาสต้า		
เส้นสปาเก็ตตี้ (หรือเส้นพาสต้าที่ชื่นชอบ)	300	กรัม
แฮมกวนชาเลย์ (แฮมแฉ่ำ)	150	กรัม
ไข่ไก่	4	ฟอง
ชีส (เปริกานโน หรือ พาเมซาน)	300	กรัม
พริกไทยดำ(สำหรับแต่งรส)		
เกลือ (สำหรับแต่งรส)		

วิธีทำคาโบนาร่าพาสต้า
ตั้งหม้อน้ำเดือดพล่านๆ น้ำเต็มหม้อ ใส่เกลือลงไป 1 ช้อนชาค่ะ
รวบเส้นสปาเก็ตตี้ บิดเล็กน้อย หลังจากนั้นปล่อยลงกลางหม้อ เส้นสปาเก็ตตี้จะกระจายเป็นวง ทัวหม้อ
ต้มโดยใช้ ระยะเวลาตามหลังห่อเลยนะคะ แต่ละนี้ห่อจะใช้เวลาแตกต่างกัน
ทำครีมคาโบนาร่า โดยการต่อยไข่ ลงในอ่างผสม (สูตรนี้สามารถใส่ไข่ทั้งฟองได้เลยค่ะ ไม่ต้องแยกเฉพาะไข่แดง)
ใส่ชีสเปริกานโน ลงไปในอ่างผสม (หากไม่มีชีสชนิดนี้ พาเมซานชีส ก็สามารถใช้ได้เช่นกันค่ะ)
เติมรสด้วย พริกไทยดำป่น และเกลือเล็กน้อย แล้วแต่ชีสนะคะ ลองชิมดูก่อน
ตีผสมส่วน ประกอบขอสให้ผสมกันดี จนเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน
หั่นกวนชาเลย์ (แฮมส่วนแฉ่ำๆ ที่หมักด้วย กระเทียม เสง และโรสแมรี่) หากไม่มี ให้ใช้ปานเชตต้า (แฮมส่วนท้องหมู) ถ้าอยากได้ดำรับแท้ๆ อย่าใช้เบคอนนะคะ เพราะเบคอนจะผ่านการรมควัน ทำให้รสชาติเปลี่ยนไปค่ะ
เอาส่วนหนึ่งของกวนชาเลย์ ออกก่อน สไลด์เป็นแผ่นบางๆ แล้วตัดเป็นชิ้นกว้าง 1 เซนติเมตร
ตั้งกระทะไฟกลาง ใส่กวนชาเลย์ที่หั่นไว้ลงไป ค่อยๆผัดให้กระทะร้อนช้าๆ อย่าให้ไหม้
ไม่นานนัก น้ำมันจะออกมาจากกวนชาเลย์ ออกมาทอดให้เหลืองกรอบ และหอม
พอได้ที่แล้วให้ปิดไฟ รีบใส่เส้นสปาเก็ตตี้ลงไป ตักน้ำต้มสปาเก็ตตี้ ลงในชามซอสคาโบนาร่า คนเร็วๆ
เปิดไฟอ่อนมากๆ เทซอสลงไปในกระทะ คนจนกว่าจะเข้ากันอย่างเร็ว ให้แค่ซอสจับตัวเป็นครีม และอย่าให้ไข่เป็นลิ่มเด็ดขาด
ตักใส่จานเตรียมเสิร์ฟ ชูตชีสโรยหน้านิดหน่อย และโรยพริกไทยดำ ทานให้อร่อยนะคะ



รสรินทร์

หน้ารวมสูตรอาหารอิตาลีเลียน



ROSALYNTH



วัตถุดิบคาโบนาร่าพาสต้า

เส้นสปาเก็ตตี้

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

แฮมกวนชาเลย์

กวนชาเลย์ แก้มหมูตุ๋นด้วยเกลือและเครื่องเทศ (โดยทั่วไปคือพริกไทยดำหรือพริกไทยแดง ไทม์หรือยี่หระ และบางครั้งก็เป็นกระเทียม) และบ่มเป็นเวลาสามสัปดาห์หรือจนกว่าจะสูญเสียน้ำหนักประมาณ 30% ของน้ำหนักเดิม รสชาติเข้มข้นกว่าผลิตภัณฑ์จากเนื้อหมูอื่น ๆ เช่นแพนเช็ตต้าและเนื้อสันคอละเอียดอ่อนกว่า เมื่อปรุงอาหารไขมันมักจะละลายออกไปทำให้ได้รสชาติที่ลึกล้ำในอาหารและซอสที่ใช้

ประวัติคาโบนาร่าพาสต้า

คาโบนาร่า คาร์โบนาร่า หรือ การ์โบนาร่า มันก็คือสิ่งเดียวกัน Carbonara เป็นอาหารประเภทพาสต้าชนิดหนึ่ง มีที่มาจากแคว้นลาซิโอ ซึ่งเป็นหนึ่งในสี่สิบแคว้นของประเทศอิตาลี เป็นที่นิยมมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรุงโรม คาร์โบนาร่าปรุงด้วยวัตถุดิบที่เป็นที่นิยม และมีรสชาติเข้มข้น มีส่วนประกอบหลักๆ คือ พริกไทยดำ ไข่ และอิตาลีเลียนเบคอน (Pancetta, Guanciale)

ในสมัยก่อนสงครามโลกครั้งที่ 2 ในช่วงที่ประเทศอิตาลีกำลังประสบภาวะขาดแคลนเครื่องอุปโภคบริโภคต่างๆ อย่างหนัก ทำให้พ่อครัวชาวอิตาลีได้เอาเสบียงอาหารที่ทหารอเมริกันส่งมาให้ ซึ่งโดยหลักๆ เเสบียงที่ทางกองทัพอเมริกันส่งมาจะเป็นไข่และเบคอน จึงทำให้พ่อครัวนำมาผสมเข้ากับสปาเกตตี้ที่เป็นอาหารประจำชาติ จนเกิดเป็นคาร์โบนาร่าขึ้นมา คาร์โบนาร่าจึงได้กลายเป็นที่นิยมทั่วประเทศอิตาลี ไม่ใช่เฉพาะชาวอิตาลีเท่านั้น แต่ยังรวมถึงบรรดาทหารอเมริกันที่ประจำการอยู่ในอิตาลีอีกด้วย จนกระทั่งทหารอเมริกันกลับสู่ดินแดนอเมริกาบ้านเกิด พวกเขาจึงได้นำเมนูนี้กลับไปเผยแพร่ในประเทศสหรัฐอเมริกาในชื่อ ในชื่อ spaghetti alla carbonara หรือสปาเกตตี้ในซอสคาร์โบนาร่านั้นเอง

คำว่า “คาร์โบนาร่า” (Carbonara) นี้ มีความหมายว่า ถ่านหิน บางตำนานเล่าว่าที่อาหารชนิดนี้ได้ถูกเรียกชื่อวาคาร์โบนาร่า เนื่องจากเมนูนี้เป็นที่นิยมของกองงานในเหมืองถ่านหินนั่นเอง แต่บ้างก็ว่า เป็นเพราะส่วนผสมของอาหารชนิดนี้มีสีเข้มกับเหมือนถ่าน ซึ่งหมายถึงพริกไทยและเบคอนทอดกรอบจนเกือบเกรียม แต่บ้างก็ว่าเป็นเพราะเมนูนี้ถูกทำบนเตาถ่าน จึงทำให้ถูกเรียกว่าคาโบนาร่า



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

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)