

ไก่ย่างทันดูลี Tandoori Chicken สูตรเต็ดร้าน ดังเมนูธรรมดาสุดอร่อยเลิศ



ไก่ย่างทันดูลี Tandoori Chicken สูตรเต็ดร้านดังเมนูธรรมดาสุดอร่อยเลิศ

ไก่ย่างทันดูลี (Tandoori Chicken) วันหนึ่งสรินทร์จะมาชวนทำอาหารอินเดีย นั่นคือไก่ย่างทันดูลี เป็นอาหารอินเดีย ซึ่งได้รับความนิยมมากในกลุ่มอาหารปัญจาบ โดยนำไก่มาหมักกับเครื่องเทศ มาซาล่า และนมเปรี้ยว ก่อนทำการย่าง เนื้อไก่ที่สุกแล้วออกเป็นสีแดง มีรสชาติเปรี้ยวเผ็ดร้อน อร่อยขึ้นเทพ เห็นแสงสายรุ้งออกจากปาก เพื่อนๆสามารถ เปิดสูตรและทำตามได้เลยค่ะ แอดริ้นรับประกันความพอใจค่ะ ทำแล้วอร่อยมาก

ทำโดยนำไก่มาหมักกับเครื่องเทศ มาซาล่า และนมเปรี้ยว(โยเกิร์ต) นำไปย่างจนสุก เนื้อไก่มีรสชาติเปรี้ยวเผ็ดร้อน จากพริกและเครื่องเทศ จะได้ไก่ย่างสไตล์อินเดียแสนอร่อย หอมอบอวลทานกับนาน หรือข้าว อาละอะ เพื่อไม่ให้เป็นการเสียเวลา มาทำไก่ย่างทันดูลีกัน แคนึกถึงเมนูนี้ น้ำลายก็ไหลแล้ว มาค่ะ ดาวนโหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูไก่ย่างทันดูลีกันเลยละ

สูตรไก่ย่างทันดูลี

สูตรไก่ย่างทอดดูรี		
กาลัมมาซาลา	1	ช้อนโต๊ะ
โยเกิร์ต	1	ถ้วย
น้ำมันหอย	2	ช้อนโต๊ะ
ขิงสับ	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	4	กลีบ
ลูกผักชีป่น	1	ช้อนชา
ยี่หร่าป่น	1	ช้อนชา
ขมิ้นผง	1	ช้อนชา
น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ
เกลือ(สำหรับปรุงรส)		

วิธีทำไก่ย่างทอดดูรี	
– วิธีหมักไก่	
ตั้งน้ำมันในกระทะขนาดเล็กบนไฟร้อนปานกลาง แล้วปรุงผักชี ยี่หร่า ขมิ้น พริกป่น กาลัมมาซาลา และปาปริก้า คนบ่อยๆ จนมีกลิ่นหอม (ราว 2-3 นาที) ปล่อยให้เย็นสนิท	
ผสมส่วนผสมน้ำมันเครื่องเทศที่เย็นลงในโยเกิร์ต จากนั้นผสมในน้ำมันหอย กระเทียม เกลือและขิง	
บั้งไก่ (ถึงกระดูก) ใน 3-4 ตำแหน่งที่ขา/ต้นขา เพียงแค่ตัด 2-3 ครั้งหากคุณใช้น่องและต้นขาแยกกัน นำไก่ลงไปหมัก ปิดฝาและแช่เย็นอย่างน้อยหนึ่งชั่วโมง (ควร 6 ชั่วโมง) ไม่เกิน 8 ชั่วโมง	
– วิธีย่างไก่	
เตรียมเตาย่างโดยให้ด้านหนึ่งค่อนข้างร้อนโดยใช้ความร้อนโดยตรง อีกด้านหนึ่งทำให้เย็นลง ไม่เกินความร้อนโดยตรง หากใช้ถ่าน ให้ทิ้งด้านหนึ่งของเตาไว้โดยไม่มีถ่าน เพื่อให้คุณมีด้านที่ร้อนและด้านที่เย็นกว่า หากคุณใช้เตาย่างแก๊ส ให้เปิดเตาครึ่งหนึ่ง	
ใช้ที่คีบเช็ดตะแกรงด้วยกระดาษชำระชุบน้ำมันพืช	
วางชิ้นไก่บนด้านที่ร้อนของตะแกรงจากนั้นปิดฝา ปรุงอาหาร 2-3 นาทีก่อนตรวจสอบ กลับด้านไก่ให้เป็นสีน้ำตาล (ไหม้เกรียมเล็กน้อย) ทุกด้าน	
ย้ายไก่ไปด้านเย็นของตะแกรง ปิดฝาและปรุงอาหารอย่างน้อย 20 นาที สูงสุด 40 นาที (หรือนานกว่านั้น) ขึ้นอยู่กับขนาดของไก่และอุณหภูมิของตะแกรง	
พักไว้อย่างน้อย 5 นาทีก่อนเสิร์ฟ นอกจากนี้ยังยอดเยี่ยมที่อุณหภูมิห้อง	
เสิร์ฟพร้อมنان ขนมหิงอินเดียนแบน หรือข้าวสาลีอินเดียน กับ โรตีสายไหมที่ด้านข้าง ทานให้อร่อยนะคะ	

เคล็ดลับเสริม

- หากไม่ต้องการให้สีแดง ของเมนูไก่ทอดดูรีของเราขนาดนั้น เราจึงข้ามไป แต่ถ้าคุณต้องการให้ไก่ของคุณ

มีสีแสงสด คุณสามารถเพิ่มสีผสมอาหารสีแดงลงไปให้น้ำหมักได้

- ภูเขาสำคัญสำหรับไก่ทอดคือการใช้ต้นขาและส่วนน่อง เพราะมีไขมันเพียงพอที่จะคงความชุ่มชื้นภายใต้ความร้อนจากเตาอย่าง เราไม่แนะนำเมนูนี้กับอกไก่ เพราะจะแห้งง่ายเกินไป

ขอขอบคุณข้อมูล – [simplyrecipes](https://www.simplyrecipes.com)



วัตถุดิบไก่ย่างทอด

กาลัมมาซาลา

กาลัมมาซาลา (Garam Masala) แปลว่า ร้อน ส่วนคำว่า มาซาลา (Masala) แปลว่า เครื่องเทศ เครื่องเทศผสมที่นำเครื่องเทศแห้ง 5 ชนิด หรือมากกว่านั้น มาบดรวมกัน เช่น พริกไทยดำ (Black pepper) ยี่หระ (Cumin) กระวาน (Cardamom) อบเชย (Cinnamon) และกานพลู (Clove) ช่วยเพิ่มรสชาติ และกลิ่นหอมให้กับอาหาร การทำ กาลัม มาซาลา (Garam Masala) ไม่ได้มีสูตรเฉพาะเจาะจง เป็นสูตรครัวเรือนใครครัวเรือนมัน วัตถุดิบ และส่วนผสมก็ขึ้นอยู่กับท้องถิ่นนั้นๆ กาลัม มาซาลาของทางอินเดียตอนเหนือจะใช้พริกไทยดำเพื่อเพิ่มความเผ็ด และเครื่องเทศที่ใช้ทำของหวาน (Sweet spice) แล้วก็จะให้ความสำคัญกลิ่นที่หอม ส่วนทางอินเดียตอนใต้จะเพิ่มความเผ็ดด้วย พริกแดง (Red Chilli)

ขมิ้นผง

ขมิ้น มีลักษณะคล้ายแง่งขิง มีเนื้อสีเหลืองสด ให้ผสมในอาหารที่ต้องการสีเหลือง โดยนำมาทุบให้แตก หรือโขลกให้แหลก ละลายลงน้ำแล้วกรอง หรือในปัจจุบัน มีขมิ้นผงจำหน่าย ทำให้ใช้งานได้สะดวกสบายขึ้น

น้ำมันพืช

น้ำมันพืช น้ำมันพืชส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งมีองค์ประกอบทางเคมีที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าน้ำมันสัตว์ ไขมันไม่อิ่มตัวนี้จะไม่ค่อยเป็นไข แม้จะอยู่ในที่เย็นเช่น แช่ตู้เย็น แต่จะทำปฏิกิริยากับความร้อนและออกซิเจนได้ง่าย และมักทำให้เกิดกลิ่นเหม็นหืนหลังจากใช้ประกอบอาหารแล้ว

ประวัติไก่ย่างทอด

ไก่ทอดได้ชื่อมาจากเตาอบดินทอด ซึ่งมียูทงรูปประฆัง ซึ่งใช้ทำนานหรือขนมปังแบนอินเดีย ใส่ส่วนตัวไก่นั้นจะใช้น่องหรือสะโพกที่ลอกหนัง หมักในส่วนผสมของโยเกิร์ต น้ำมัน และเครื่องเทศที่นุ่มนวล และเนื้อจะถูกเจียนถึงกระดูกในหลาย ๆ ที่เพื่อช่วยให้เนื้อหมักซึมซาบเข้าเนื้อ และไก่ปรุงได้เร็วยิ่งขึ้น



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

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)