

# บีฟเวลลิงตัน Beef Wellington เปลี่ยนมือ ค่าแสนธรรมดาเป็นไฟน์ไดนิ่ง



## บีฟเวลลิงตัน Beef Wellington เปลี่ยนมือค่าแสนธรรมดาเป็นไฟน์ไดนิ่ง

**บีฟเวลลิงตัน (Beef Wellington)** วันนี้แอดรินจะนำเสนอเมนูอาหารชื่อดัง นั่นคือบีฟเวลลิงตัน เปิดสูตรเด็ดของเชฟ กอดอน แรมซี เนื้อนุ่มๆ มีเตียมแวร์รี่ ห่อด้วยเห็ด ราดด้วยซอสไวน์แดงละมุน มือค่านี้อีกก็ไม่ธรรมดาอีกต่อไป อร่อยเด็ด รสชาติไม่เป็นสองรองใคร เพื่อนๆสามารถทำตามได้เลยค่ะ วิธีทำเป็นขั้นตอนไม่ยุ่งยาก ความอร่อยของสูตรนี้เอาไปเลยค่าะ ระดับมิชลินสตาร์

การทำบีฟเวลลิงตัน เป็นการเตรียมสเต็กเนื้อสันใน ราดด้วยปาเต (มักเป็นปาเตเดฟัวกรร) และดักเซล (duxelles) ซึ่งห่อในพัฟเพสตรี แล้วนำไปอบ บางสูตรมีการห่อเนื้อในกระดาษเพื่อรักษาความชื้นและเพื่อป้องกันไม่ให้เพสตรีเปียกชุ่ม อาจห่อและอบเนื้อสันในทั้งชิ้น แล้วหั่นเพื่อเสิร์ฟ หรืออาจหั่นเนื้อสันในออกเป็นชิ้นๆ ก่อนห่อแล้วนำไปอบก็ได้ เพื่อไม่ให้เป็นการเสียเวลา ไปลุยกันเลย มาทำบีฟเวลลิงตันกัน นึกถึงเมนูนี้ทีไร อดใจไม่ไหวทุกที มาค่ะ ดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูบีฟเวลลิงตันกันเลยค่าะ

## สูตรบีฟเวลลิงตัน

สำหรับส่วนเนื้อ

เนื้อวัวสันใน

400

กรัม

# สูตรบีฟเวอลิงตัน

น้ำมันมะกอก(สำหรับทอด)

เห็ดแชมปิญอง 500 กรัม

โหระพา 1 ต้น

แป้งพัฟเพสตรี 500 กรัม

พาร์มาแฮม 8 แผ่น

ไข่แดง 2 ฟอง

เกลือและพริกไทยดำ(สำหรับปรุงรส)

## สำหรับซอสไวน์แดง

น้ำมันมะกอก 2 ช้อนโต๊ะ

เศษเนื้อ 200 กรัม

หอมแดงสับ 4 หัว

พริกไทยดำ 12 เม็ด

ใบกระวาน 1 ใบ

โหระพา 1 ต้น

ไวน์แดง 750 มิลลิลิตร

ซूपเนื้อ 750 มิลลิลิตร

# วิธีทำบีฟเวอลิงตัน

## - วิธีทำเนื้อ

หั่นเนื้อวัวแต่ละชิ้นให้แน่นด้วยฟิล์มยึดสามชั้น เพื่อจกกระทงเป็นรูปร่าง แล้วแช่เย็นข้ามคืน

ลอกฟิล์มติดออก จากนั้นนำเนื้อสันในอย่างอย่างรวดเร็วในกระทะร้อนด้วยน้ำมันมะกอกเล็กน้อยเป็นเวลา 30-60 วินาที จนเป็นสีน้ำตาลทั่วทั้งตัวและหาได้ยากอยู่ตรงกลาง นำออกจากกระทะแล้วปล่อยให้เย็น

สับเห็ดจนเป็นละเอียดหลังจากนั้นทอดในกระทะด้วยน้ำมันมะกอกนิดหน่อย ใบโหระพา และเครื่องปรุงรส เมื่อเห็ดเริ่มเหลืองให้นำออกมา ให้ปรุงต่อด้วยไฟแรงสูงประมาณ 10 นาที จนกว่าความชื้นส่วนเกินจะระเหยออกไป และคุณจะถูกทิ้งด้วยซอสเห็ด (เรียกว่าดูเซล) นำ duxelle ออกจากกระทะหลังจากนั้นปล่อยให้เย็น

ตัดขนมครึ่งหนึ่ง วางบนพื้นผิวที่มีแป้งบาง ๆ แล้วม้วนแต่ละชิ้นเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้าที่ใหญ่พอที่จะห่อหุ้มเนื้อตัวหนึ่งไว้ แช่ตู้เย็น

วางแผ่นฟิล์มขนาดใหญ่ลงบนพื้นผิวการทำงานแล้ววางพาร์มาแฮม 4 ชิ้นไว้กึ่งกลาง ซ้อนทับกันนิดหน่อยเพื่อสร้างสี่เหลี่ยม กระจาย duxelle 1/2หนึ่งให้ทั่วแฮม

ปรุงรสเนื้อต่อจากนั้นวางลงบนแฮมที่ปูด้วยเห็ด ใช้ฟิล์มยึด ม้วนพาร์มาแฮมเหนือเนื้อวัว ต่อจากนั้นม้วนและมัดฟิล์มยึดเพื่อให้ได้ท่อนซุงที่หนาและสม่ำเสมอ ทำซ้ำขั้นตอนนี้กับเนื้ออีกตัวหนึ่ง ต่อจากนั้นแช่เย็นอย่างน้อย 30 นาที

ทาแป้งเพสทรีด้วยไข่แดงบางๆ แกะฟิล์มติดออกมาจากเนื้อ แล้วห่อขนมไว้รอบๆ เนื้อแฮมห่อแฮมแต่ละชิ้น ตัดแบ่งและทำให้ทั่วด้วยการล้างไข่ ปิดด้วยฟิล์มยืดและแช่เย็นอย่างน้อย 30 นาที



#### - วิธีทำซอสไวน์แดง

ในขณะเดียวกัน ทำซอสไวน์แดง ตั้งน้ำมันให้ร้อนในกระทะใบใหญ่ จากนั้นผัดเนื้อที่ตัดแต่งไว้สักสองสามนาที จนเป็นสีน้ำตาลทุกด้าน ผัดหอมแดงกับพริกไทย กระวาน และโหระพา แล้วปรุงต่อราวๆ 5 นาที คนบ่อยๆ จนหอมแดงเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลทอง

เทน้ำส้มสายชูลงไปแล้วปล่อยให้เย็นเป็นฟองสักสองสามนาทีจนเกือบแห้ง ตอนนี้เพิ่มไวน์และเคียวจนแห้งเกือบหมด เพิ่มสต็อกและนำไปต้มอีกครั้ง ลดความร้อนและเคียวเบา ๆ เป็นเวลา 1 ชั่วโมง

ขจัดคราบสกปรกออกมาจากพื้นผิวของซอส จนกว่าคุณจะมีรสที่อร่อยที่ต้องการ กรองของเหลวผ่านตะแกรงที่ปูด้วยผ้ามีสลิน ตรวจสอบเครื่องปรุงรสและพักไว้

เมื่อคุณพร้อมที่จะปรุงเนื้อเวลลิงตัน ให้เตรียมขนมเบา ๆ จากนั้นทาด้วยไข่แดงอีกครั้ง จากนั้นอบที่ 200°C/แก๊ส 6 นาน 15-20 นาทีจนขนมเป็นสีน้ำตาลทองและสุก พัก 10 นาที

ในขณะเดียวกัน ให้อุ่นซอสอีกครั้ง เสิร์ฟเนื้อเวลลิงตันชิ้นบาง ๆ พร้อมซอสเป็นเครื่องเคียง ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ Gordon Ramsay จาก <https://www.gordonramsay.com/gr/recipes/beef-wellington/>

รวมสูตรอาหารนานาชาติ

ROSALYNTH

# วัตถุดิบบีฟเวลลิงตัน

## น้ำมันมะกอก

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

## ประวัติบีฟเวลลิงตัน

ตามตำนานของเนื้อเวลลิงตัน มันถูกคิดค้นขึ้นเพื่อเฉลิมฉลองชัยชนะของดยุกที่ 1 (จอมพล อาร์เธอร์ เวลสลีย์) ท่านดยุกที่ได้รับชัยชนะเหนือโปเลียนแห่งฝรั่งเศสได้ในยุทธการที่วอเตอร์ลู เมนูเนื้อเวลลิงตันเป็นเมนูที่ทำจาก เนื้อสันนอก ห่อฟัวกราส์และเห็ด แล้วห่อด้วยแป้งพาย อาหารจานนี้มีชื่อเสียงไปทั่วโลกเรียกได้ว่า ตั้งแต่ กรุงลอนดอนไปยังลิสบอน มหานครนิวยอร์กไปจนถึงนากาซากิเลยทีเดียว

อย่างไรก็ตามแนวคิดการห่อเนื้อนั้นมีความยาวนานก่อนยุทธการวอเตอร์ลู ชาวอังกฤษได้คิดค้นการห่อเนื้อเริ่มตั้งแต่สมัยศตวรรษที่ 14 โดยสมัยนั้นได้มีอาหารในรูปแบบของ ขนมปังยัดไส้รูปไข่ซึ่งมีไส้ที่ทำจากเนื้อและผัก (Cornish pasty) หรือภาษาฝรั่งเศสที่เรียกว่า filet de bœuf en croûte

นอกจากนั้น The Telegraph ได้อ้างอิงว่า เนื้อเวลลิงตันมีต้นกำเนิดมาจากชาวอเมริกัน ดังที่ปรากฏใน The Los Angeles Times ปี 1903 มีการบอกถึงสูตรและวิธีการทำ “fillet of beef, a la Wellington” ในปี 1939 เมนูนี้ได้ถูกปรากฏในคู่มือการทำอาหารนอกบ้านในนครนิวยอร์ก แหล่งข้อมูลออนไลน์หลากหลายแห่งชี้ให้เห็นถึงความจริงว่าอาหารจานนี้ถูกคิดค้นโดยเชฟชาวอเมริกัน Julia Child ผู้มีความรู้และความสามารถในการทำอาหารฝรั่งเศส ไม่เพียงเท่านั้น เนื้อเวลลิงตันยังได้ถูกบันทึกลงในตำราการทำอาหารของทำเนียบขาวในปี 1968





อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ  
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ  
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)