

พิชซ่ามารินารา Pizza Marinara ทำง่ายสุขภาพดี



พิชซ่ามารินารา Pizza Marinara ทำง่ายสุขภาพดี

พิชซ่ามารินารา (Pizza Marinara) ถ้าคุณกำลังหาสูตรพิชซ่ามารินาราแสนอร่อย แอดรสรินทร์ขอบอกว่า ...บิงโก ... มาถูกที่แล้วค่ะ ถูกต้องแล้วค่ะแอดรสรินทร์ชวนทำเมนูเด็ดอาหารอิตาเลียน ลองจินตนาการถึง เป็นพิชซ่าคลาสสิก สไตล์นาโปลิตันแท้ๆ เครื่องปรุงเรียบง่ายมาก เพียงแค่ให้มะเขือเทศรสดี มาประกอบกับแป้งอร่อยๆ เครื่องเทศนิด หน่อยแค่นี้ก็อร่อยได้ไม่ยากมืออื้อหืออร่อย จะมีอะไรเลิศไปกว่านี้

เคล็ดลับอีกอย่างของการรับประทาน พิชซ่ามารินาราแบบชาวอิตาเลียนแท้ๆ คือเพิ่มเติมเจ้าแองโงโชวี เพื่อรสชาติและ กลิ่นที่เข้มข้น บรรยายให้เห็นภาพน่าจะไหล มาทำพิชซ่ามารินาราจัดไปค่ะ อร่อยเด็ดเมนูระดับมิชลินสตาร์ มาค่ะ ดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูพิชซ่ามารินารากันเลยละ

สูตรพิชซ่ามารินารา

สำหรับแป้งพิชซ่าโดว์

ยีสต์แห้ง	2.5	กรัม
แป้งอเนกประสงค์	1	กิโลกรัม

สูตรพิชชำมารินารา		
น้ำมันมะกอก	1/4	ถ้วย
ซอสมะเขือเทศสำหรับพิชชำ		
มะเขือเทศกระป๋องเข้มข้น	800	กรัม
น้ำตาล	1/4	ถ้วย
น้ำมันมะกอก	1/4	ถ้วย
น้ำมันมะกอก	1	ถ้วย
สำหรับน้ำมันกระเทียม		
กระเทียม	10	กลีบ
แป้งชาโมลินา	1	ช้อนชา
สำหรับทำพิชชำ		
สำหรับแป้งพิชชำโดว์	280	กรัม
ซอสมะเขือเทศสำหรับพิชชำ	125	มิลลิลิตร
กระเทียม	3	กลีบ
น้ำมันกระเทียม	1	ช้อนโต๊ะ
ออริกาโน	1/2	ช้อนชา
สำหรับจัดเสิร์ฟ		
ออริกาโน (สำหรับตกแต่ง)		
แองโงวีวี(เพื่อรสชาติที่ดียิ่งขึ้น)		

วิธีทำพิชชำมารินารา
1. เริ่มเตรียมแป้งล่วงหน้า 24 ชั่วโมง ผสมยีสต์และน้ำอุ่น 600 มล. ลงในชาม ปิดฝาและยีสเป็นเวลา 10 นาที หรือจนเป็นฟอง รวมแป้งกับเกลือ 1/3 ถ้วยตวง (27 กรัม) ลงในเครื่องผสมแบบตั้งพื้นซึ่งติดกับตะขอกีว แป้ง เพิ่มส่วนผสมของยีสต์และน้ำมัน ต่อจากนั้นนวดเป็นเวลา 10 นาทีหรือจนแป้งเนียนและยืดหยุ่น ย้ายไปยังชามที่ทาน้ำมัน ปิดฝาและยีสในที่อบอุ่นเป็นเวลา 2 ชั่วโมงหรือจนขึ้นเป็นสองเท่า
2. แบ่งแป้งเป็นก้อนขนาด 280 กรัม จำนวน 6 ชิ้น วางบนถาด ปิดฝา แช่เย็น 24 ชั่วโมง (แช่แบ่งไว้ได้นานถึง 6 เดือน) ยีสที่อุณหภูมิห้องเป็นเวลา 1 ชั่วโมงก่อนอบ
3. สำหรับน้ำมันกระเทียม ให้ผสมน้ำมันกับกระเทียมในกระโถขนาดเล็กโดยใช้ไฟอ่อน เคี่ยวและปรุงเป็นเวลา 10 นาทีหรือจนกระเทียมนิ่ม ย้ายไปพักยังโถแก้ว
4. สำหรับซอสมะเขือเทศพิชชำ ให้ใส่มะเขือเทศ น้ำตาล น้ำมัน และเกลือป่น 1/2 ช้อนชาลงในกระโถด้วยไฟปานกลาง นำไปเคี่ยวและ กวนเป็นครั่งคราวเป็นเวลา 40 นาทีหรือจนลดลง
5. เปิดเตาอบที่ 250 องศาเซลเซียส ทาน้ำมันมะกอกที่อบพิชชำทรงกลมขนาดใหญ่หรือถาดอบหลังจากนั้นโรยด้วยแป้งชาโมลินา

6. รีดแบ่งจากด้านในสู่ขอบด้านนอกบนพื้นผิวที่โรยแป้งเบา ๆ จนเป็นรูปร่างกลม 24 ซม. วางบนถาดที่เตรียมไว้ ทาเบสด้วยพาสตา กระเทียม น้ำมันกระเทียม และออริกาโนแห้ง อบ 10 นาที หรือจนพิซซาสุก โรยด้วยใบออริกาโนและปลาแอนโชวี เสิร์ฟตอนร้อนๆ ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล - 60 Recipes for Dilicious Homemade Pizza



วัตถุดิบพิซซามารินารา

ยีสต์แห้ง

ยีสต์แห้ง ยีสต์จะถูกเติมลงไปบนขนมปังเพื่อให้ขนมปังพองฟู เพราะยีสต์จะกินน้ำตาลที่อยู่ในแป้งและผลิตก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา ทำให้ขนมปังมีรูปร่างเป็นก้อน ยีสต์ที่ใช้ในการทำขนมปังมีหลายรูปแบบ ทั้งแบบสด และ แบบผงเป็นต้น การใช้ยีสต์ที่ถูกต้องจะต้องทำการปลุกยีสต์เสียก่อน โดยการละลายน้ำในอุณหภูมิประมาณ 38 องศาเซลเซียส การใช้ยีสต์จึงทำได้ยากกว่า แต่ให้ผลดีที่จะให้เนื้อขนมปังและรสชาติดีกว่าการใช้ผงยีสต์ที่ใช้โดยทั่วไป คือ *Saccharomyces cerevisiae*

แป้งอเนกประสงค์

แป้งสาลีอเนกประสงค์ เป็นแป้งสามัญประจำครัวที่มีติดทุกบ้าน ทำจากข้าวสาลี มีโปรตีนปานกลาง 10 ถึง 12 เปอร์เซ็นต์ แป้งอเนกประสงค์เหมาะสำหรับขนมอบทุกประเภท เช่น ขนมปัง บิสกิต พิสซ้า คูกี้ มัฟฟิน ฯลฯ นอกจากนี้ยังใช้ในซอสเกรวี่ และเป็นตัวทำให้อาหารข้น

น้ำมันมะกอก

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

น้ำตาล

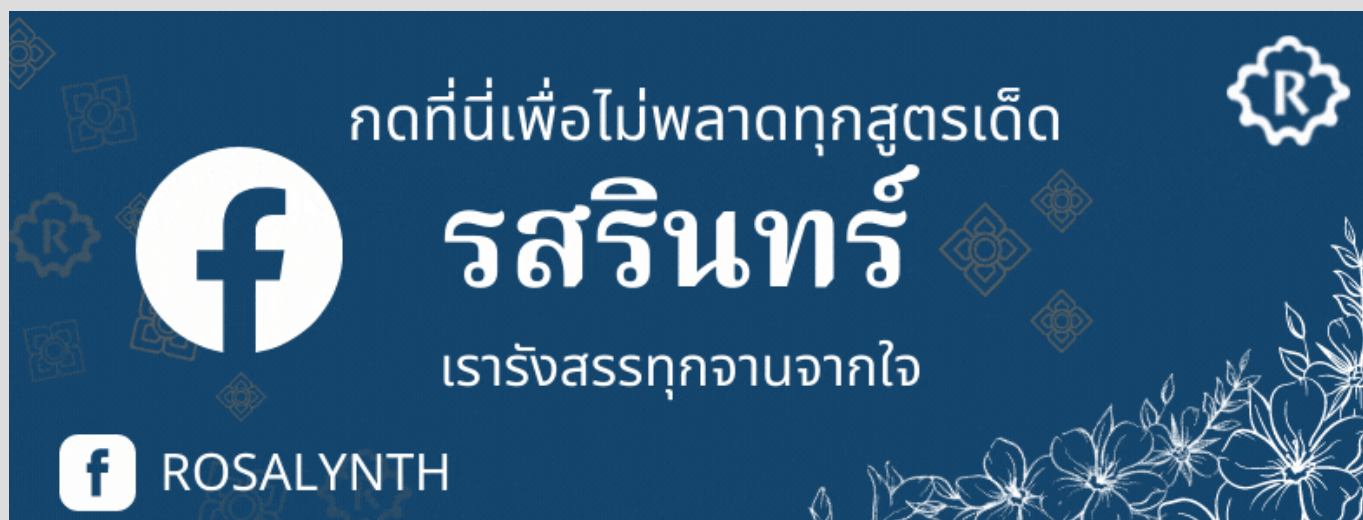
น้ำตาลทราย ทำจากอ้อย มีรสหวานแหลม มีทั้งเม็ดละเอียด และเม็ดหยาบ นิยมใช้น้ำตาลทรายขาว เพื่อให้อาหารมีสีสวย สใไม่ขุ่นมัว โดยสามารถนำมาทำนํ้าเชื่อมและใช้ประกอบอาหารได้เช่นกัน

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

ออริกาโน

ออริกาโน (Oregano) เป็นพืชตระกูลเดียวกับมินต์ เป็นเครื่องเทศคู่ครัวอาหารอิตาเลียน มีกลิ่นหอม คนไทยส่วนจะรู้จัก “ออริกาโน” แบบตุ๊กแห้งที่นำมาโรยบนหน้าพิซซ่า ซึ่งจะมีกลิ่นหอม ช่วยลดความจืดชืดของแผ่นแป้งพิซซ่าได้ สามารถทานได้ทั้งแบบสดและแบบแห้ง มีสรรพคุณช่วยกำจัดไขมันในเลือด มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง มีฤทธิ์ร้อน แก้ปวดกล้ามเนื้อ ไบสดๆ มีกลิ่นหอมแรงแต่ไม่เท่ากับแบบแห้ง ทานได้กับเนื้อสัตว์ทุกชนิด นิยมใช้แบบแห้งมากกว่าไบสด



อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)