ลาซานญ่า อัลลา โบโลเนส Lasagne alla Bolognese

ลาซานญ่า อัลลา โบโลเนส Lasagne Verdi Alla Bolognese

ลาซานญ่า อัลลา โบโลเนส Lasagne Verdi Alla Bolognese ไม่มีอะไรที่มีความสุขมากไปกว่าการได้รับประทานของอร่อยๆ ที่ทำทานเอง ด้วยฝีมือของเรา แอดมินขอนำเสนอ ลาซานญ่า อัลลา โบโลเนสพาสต้าสไตล์อิตาเลียน ซึ่งแอดมินลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย ในเวอร์ชันนี้ของสูตรที่เผยแพร่โดย Academia Barilla ซึ่งเป็นศูนย์นานาชาติแห่งแรกที่อุทิศให้กับการพัฒนาและส่งเสริมวัฒนธรรมการกินของอิตาลี

ส่วนผสมที่คุณสามารถหาได้ในรากู ได้แก่ ไวน์แดงแห้งและมะเขือเทศเข้มข้น ขั้นตอนอื่น ๆ ทั้งหมดในการเตรียมลาซานญ่าอัลลาโบโลเนสมีความคล้ายคลึงกับสูตรข้างต้นไม่มากก็น้อยคิดดูสิ ไปลองทำของอร่อยๆ กินกันค่ะ บรรยายความน่ากินมามากโข มาทำลาซานญ่า อัลลา โบโลเนสกันค่ะ อร่อยเด็ดเมนูระดับมิชิลินสตาร์ มาค่ะ ดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูลาซานญ่า อัลลา โบโลเนสกันเลยค่ะ

สูตรลาซานญ่า อัลลา โบโลเนส

- RAGÚ โบโลเนส

หอมใหญ่หั่นเต๋า 50 กรัม

แครอท 50 กรัม สับละเอียด

เซเลอรี่แท่ง 50 กรัม สับละเอียด

น้ำมันมะกอกเอ็กซ์ตร้าเวอร์จิ้น 60 มล.

เนื้อ 120 กรัม สับละเอียดหรือบด

หมูยอ 120 กรัม สับละเอียดหรือบด

ไวน์แดงแห้ง 1 dl

มะเขือเทศเข้มข้น 75 กรัม

เกลือ พริกไทย

แผ่นพาสต้าสีเขียว

แป้ง 300 กรัม

ผักโขม 150 กรัม สุก บีบ สะเด็ดน้ำ และสับละเอียด

ไข่ 2 ฟอง

เนย 100 กรัม

– ซอส BECHAMEL

นม 1 ลิตร

เนย 70 กรัม

แป้งเอนกประสงค์ 70 กรัม

เกลือ

พริกไทยขาว

จันทน์เทศ

200 ก. Parmigiano-Reggiano ขูด

วิธีทำลาซานญ่า อัลลา โบโลเนส

สำหรับการเตรียมอาหารอิตาเลียนจานนี้ คุณสามารถใช้ทั้งแผ่นพาสต้าแห้งและรากู่ที่ซื้อมา หรือจะทำตั้งแต่เริ่มต้นก็ได้

เริ่มต้นด้วยการหั่นหัวหอมอย่างประณีตและสับแครอทและขึ้นฉ่ายฝรั่ง ใส่น้ำมันมะกอกในกระทะขนาดใหญ่หรือผัด แล้วใส่ผักที่หั่นแล้วลงไปผัดสักสองสามนาที ใส่เนื้อและผัดต่ออีกสองสามนาที แล้วใส่ไวน์ มะเขือเทศเข้มข้น เกลือ และกระดาษ ปรุงอาหารด้วยไฟอ่อน ๆ ประมาณ 40 นาทีโดยปิดกระทะไว้ครึ่งหนึ่ง

ในระหว่างนี้ ให้เตรียมแผ่นพาสต้า รวมไข่ แป้ง ผักโขม และเนย แล้วนวดแป้งยืดหยุ่น เมื่อเสร็จแล้ว ให้พัก 2 0 นาที จากนั้นตัดแป้งออกเป็นสามส่วนเท่าๆ กัน แล้วรีดแต่ละชิ้นให้บางที่สุดบนเครื่องรีดพาสต้า (หรือใช้ที่กลิ้งแป้ง) ตัดพาสต้าเป็นแผ่นพาสต้าขนาดเดียวกัน ปรุงพาสต้าสองสามนาทีในน้ำเค็มเล็กน้อยแล้วสะเด็ดน้ำ ระบายบนผ้าขนหนูและพักไว้

เตรียมซอสเบชาเมล ละลายเนย แล้วใส่แป้งลงไปผัดสักสองสามนาที เทนมและคนให้เข้ากัน แล้วปรุงสักครู่จนได้ซอสขาวข้นเนียน ปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทย และลูกจันทน์เทศ แล้วพักไว้
ใส่กระดาษรองอบลงในจาน/ภาชนะอบ ใส่รากูอีกชั้น ต่อด้วยแผ่นพาสต้าอีกชั้น แล้วก็รากูอีกชั้น แล้วต่อด้วยซอสเบชาเมลและชีสขูดอีกชั้น ทำซ้ำขั้นตอนจนกว่าส่วนผสมจะหมด ปิดท้ายด้วยซอสเบชาเมลชั้นสุดท้าย จากนั้นใส่ชีส Parmigiano-Reggiano ขูดและเนยหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
ใส่ในเตาอบอุ่นและอบที่ 180 ° C ประมาณ 30 นาทีหรือจนด้านบนเป็นสีน้ำตาลทอง เมื่อนำออกจากเตาแล้วพักไว้ 15 นาที แล้วเสิร์ฟ ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล –
https://www.tasteatlas.com/lasagne-bolognese/recipe/lasagne-verdi-alla-bolognese-ii

ประวัติลาซานญ่า อัลลา โบโลเนส

ถึงแม้ลาซานญ่าอัลลาโบโลเนสที่โด่งดังที่สุดหรือ *ลาซานญ่าอัลฟอร์โน* (ลาซานญ่าจากเตาอบ) จะมาจากเมืองโบโลญญา แต่สูตรอาหารที่เก่าแก่ที่สุดสำหรับอาหารจานขึ้นชื่อนี้เป็นที่รู้จักในศตวรรษที่ 13 แล้ว และมาจากทางใต้ของอิตาลี จากเนเปิลส์ สูตรเหล่านี้ได้รับการพัฒนามาเป็นเวลาหลายศตวรรษและใช้มอสซาเรลลาซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์นมทั่วไปของภาคใต้

วัตถุดิบลาซานญ่า อัลลา โบโลเนส

onion
หอมหัวใหญ่ (Onion) เป็นพืชล้มลุก อยู่วงค์เดียวกับกระเทียม เป็นหอมชนิดหนึ่ง มีหัวอยู่ใต้ดิน ลำต้นจะถูกห่อหุ้มด้วยกาบใบโดยรอบๆ ดอกออกเป็นช่อ แทงออกมาจากตรงกลางลำต้น หัวมีลักษณะทรงกลมแป้น หรือทรงกลมรี หัวอ่อนมีเปลือกกาบใบห่อหุ้มหลายๆชั้นสีขาว หัวแก่มีเปลือกด้านนอกแห้งมีสีน้ำตาลอ่อน มีกลิ่นฉุน รสชาติเผ็ดร้อน มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียกลาง เป็นที่นิยมปลูกกันทั่วไป ในหลายประเทศทั่วโลก
carrot
แครอท (Carrot) ช่วยบำรุงและรักษาสายตา รักษาโรคตาฟาง และต้อกระจก มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีส่วนช่วยในการชะลอวัย และการเกิดริ้วรอยแห่งวัย ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง สรรพคุณ แครอทช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในระบบไหลเวียนของเลือด เป็นต้น
celery

เซเลอรี่ (Celery) ก็คือคื่นช่ายที่เราคุ้นเคยกันดีนั่นเองค่ะ Celery เป็นพืชสมุนไพรอย่างหนึ่ง มีกลิ่นหอม นิยมนำมาปรุงอาหารเพื่อดับกลิ่นคาว เช่น นำไปผัดกับปลาเพื่อดับคาวปลา ประโยชน์ของ Celery มีหลากหลาย เพราะสารอาหารและวิตามินที่มีอยู่หลายชนิด

olive oil

น้ำมันมะกอก (Olive Oil) คือ น้ำมันธรรมชาติที่สกัดจากผลของต้นมะกอก สารจากทางธรรมชาติในน้ำมันมะกอกมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย ทั้งช่วยลดระดับไขมันเลวในร่างกาย และช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ น้ำมันมะกอกเอ็กซ์ตร้าเวอร์จิน (extra virgin) เป็นน้ำมันมะกอกที่มีสีเขียวเข้ม นำมาจากการบีบเอาน้ำมันออกมาจากมะกอกสดๆ มีราคาสูง สามารถรับประทานแบบสดๆ หรือนำมาเป็นน้ำสลัดได้ หากนำน้ำมันมะกอกประเภทนี้มาประกอบอาหารโดยผ่านความร้อน จะทำให้น้ำมันมะกอกสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการไป และจะเปลี่ยนเป็นไขมันชนิดที่ไม่ดีแทน

beef

beef หมายถึง เนื้อสัตว์ (meat) ที่ได้จากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมประเภท cattle ได้แก่ เนื้อจากวัว หรือ ควาย ส่วนของเนื้อวัวแบ่งตามความนุ่ม ประเภทที่ 1 ประเภทเนื้อนุ่มมากที่สุด ได้มาจากส่วนหลังของวัว (center of the back) ได้แก่ พวกริบ (rib) ,serloin, tender loin เป็นเนื้อทีเหมาะสำหรับนำไปทอด ย่าง หรืออบ ประเภทที่ 2 เนื้อนุ่มปานกลาง ได้แก่ เนื้อจากบริเวณโคนขาและสะโพก (leg or round or rump) และเนื้อจากบริเวณหัวไหล่ (chuck or shoulder) เป็นเนื้อที่เหมาะสำหรับนำไป ต้ม ตุ๋น และทำเนื้อบด ประเภทที่ 3 เนื้อนุ่มน้อยที่สุด ได้แก่ เนื้อจากบริเวณตอนกลางลำตัวด้านท้อง (flank) ด้านอก (breast or short plate) ส่วนต้นขาด้านหน้า (brisket) ส่วนต้นขาหน้า (shank) และส่วนคอ (neck) เป็นเนื้อที่เหมาะสำหรับนำไป ตุ๋น ทำสตู และเนื้อบด

pork

เนื้อหมู (Pork) จัดเป็นวัตถุดิบที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในการนำมาประกอบอาหาร ซึ่งเนื้อหมูเป็นเนื้อที่มีส่วนต่างๆ ให้เลือกใช้ได้หลายส่วน เช่น เนื้อสันนอก เนื้อสันใน เนื้อสะโพก ฯลฯ เนื้อหมูเป็นเนื้อที่มีความอร่อย สามารถนำมาปรุงเป็นเมนูอาหารได้หลากหลายประเภท โดยเนื้อหมูแต่ละส่วนจะมีเนื้อสัมผัสที่แตกต่างกันออกไป แต่ละส่วนเองก็มีความเหมาะสมในการนำมาประกอบอาหารแตกต่างกันออกไป

red wine

ไวน์แดง (Red Wine) เป็นดั่งพระเอกแห่งวงการไวน์ นี้เป็นข้อเท็จจริงที่ปฏิเสธไม่ได้ แม้จะมีไวน์หลากหลายรูปแบบตั้งแต่ไวน์ขาว ไวน์หวาน ไปจนถึงสปาร์คกลิ้งไวน์ นับเป็นหนึ่งในเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในโลก ไวน์แดงถูกนำมาดื่มในหลากหลายโอกาสตั้งแต่งานสังสรรค์ขนาดเล็กระดับครอบครัวไปจนถึงงานเฉลิมฉลองโอกาสพิเศษ

tomato

มะเขือเทศ (Tomato) นอกจากจะเป็นผลไม้ที่นิยมรับประทานกันมากที่สุดในโลกแล้ว ประโยชน์ของมะเขือเทศยังมีอยู่มากมาย เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินซี วิตามิเอ วิตามินเค วิตามินพี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส และธาตุเหล็ก โดยมะเขือเทศขนาดปานกลางนั้นจะมีปริมาณของวิตามินซีครึ่งหนึ่งของส้มโอทั้งลูก และมะเขือเทศหนึ่งผลมีปริมาณวิตามินเอที่ร่างกายต้องการจำนวน 1 ใน 3 ของวิตามินเอที่ร่างกายต้องการต่อวันเลยทีเดียว

salt

เกลือ (Salt) หรือเกลือโซเดียมนั้นมีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้ ป้องกันภาวะความดันโลหิตต่ำ,ป้องกันภาวะขาดน้ำ และป้องกันการขาดไอโอดีน แต่ต้องรับประทานในขนาดที่เหมาะสมต่อวันมิเช่นนั้นจะเดิดโทษต่อร่างกาย มากกว่าได้ประโยชน์

pasta

พาสตา หรือ พ้าสต้า (อังกฤษ: pasta) คือชื่อเรียกโดยรวมของอาหารอิตาลีประกอบด้วยเส้นที่ทำจากแป้งสาลี น้ำ ไข่ เกลือ และ น้ำมันมะกอก จากนั้นจึงนำมารีดเป็นแผ่นและตัดเป็นเส้น ทำให้สุกโดยการต้ม รับประทานกับซอสหลากหลายประเภท ที่มักมีส่วนประกอบหลักคือ น้ำมันมะกอก ผัก เครื่องเทศ และเนยแข็ง เส้นพาสตาเป็นชื่อเรียกโดยรวมของเส้นหลากหลายประเภท ในสมัยก่อนพาสตานั้นเป็นอาหารที่ชาวอิตาลีทางตอนใต้นิยมรับประทาน ซึ่งนับว่ายากจนกว่าชาวอิตาลีทางตอนเหนือ ซึ่งนิยมรับประทานนมเนย และข้าว

spinach

ผักโขม (Spinach) มีส่วนช่วยในการป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน พร้อมทั้งช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้มีสุขภาพที่แข็งแรง เนื่องจากมีวิตามินซีสูง ช่วยในการกระตุ้นการขับถ่ายในแต่ละวัน เนื่องจากผักโขม อุดมไปด้วยไฟเบอร์หรือกากใยอาหารปริมาณมาก เหมาะสำหรับสาวๆ ที่ต้องการบำรุงผิวพรรณ เพราะผักโขม มีสารที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ชะลอการแก่และตายของเซลล์
eggs
ข่ (Eggs) เป็นหนึ่งในอาหารโปรตีนสูง ใน 1 ฟองจะมีโปรตีน 6 กรัม จึงถือเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ซึ่งผู้ที่ต้องการมีกล้ามเนื้อทั้งหลายต่างเลือกรับประทาน เพราะเชื่อว่าจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดี เนื่องจากโปรตีนมีส่วนช่วยในการเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เนื่องจากในไข่มีสารโคลีน (Choline) มากถึง 20% เป็นปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ที่เมื่อไปรวมกับกรดไขมันฟอสโฟลิพิด (Phospholipid) จะเกิดเป็นสารเลซิทิน (Lecithin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง จึงเชื่อกันว่าไข่อาจช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง และช่วยให้ระบบประสาทแข็งแรงได้

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: RosalynTHดูสูตรเด็ดอื่นๆ หน้าหลักรสรินทร์