แฮมเบอร์เกอร์เนื้อบด Sloppy Joe

แฮมเบอร์เกอร์เนื้อบด Sloppy Joe

แฮมเบอร์เกอร์เนื้อบด Sloppy Joe แอดรสรินทร์จะมาชวนทำเมนูสไตล์อเมริกัน ซึ่งแอดรสรินทร์ลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย นั่นคือแฮมเบอร์เกอร์เนื้อบด อร่อยขั้นเทพ เห็นแสงสายรุ้งออกจากปาก แฮมเบอร์เกอร์เนื้อบด ซอสเนื้อเข้มข้นอร่อยพร้อมความหวานเล็กน้อยคือตัวเอกของสูตรนี้ ดัดแปลงมาจาก tasteofhome.com สูตรนี้เต็มๆคำมาเน้นๆ เนื้อๆ อร่อยง่ายไม่ต้องลุ้นเลยค่ะ ใครมาชิมต้องติดใจเพื่อนๆสามารถทำตามได้ง่ายๆเลยค่ะ ความอร่อยของสูตรนี้เอาไปเลยค่ะ ระดับมิชิลินสตาร์ ไปเริ่มความอร่อยกันค่ะ มาทำเมนูนี้กัน มาทำแฮมเบอร์เกอร์เนื้อบดกัน ไปลองทำของอร่อยๆ กินกันค่ะ มาค่ะ ดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูแฮมเบอร์เกอร์เนื้อบดกันเลยค่ะ

สูตรแฮมเบอร์เกอร์เนื้อบด
เนื้อบด 1 ปอนด์
ซอสมะเขือเทศ 1 ถ้วย
น้ำเปล่า 1/4 ถ้วย
น้ำตาลทรายแดง 2 ช้อนโต๊ะ
วูสเตอร์ซอส 2 ช้อนชา
มัสตาร์ดที่เตรียมไว้ 2 ช้อนชา

สูตรแฮมเบอร์เกอร์เนื้อบด

ผงกระเทียม 1/2 ช้อนชา
ผงหัวหอม 1/2 ช้อนชา
เกลือ 1/2 ช้อนชา
ขนมปังแฮมเบอร์เกอร์ 4 ชิ้น

วิธีทำแฮมเบอร์เกอร์เนื้อบด

อุ่นกระทะขนาดใหญ่ด้วยไฟกลาง ใส่เนื้อลงไปผัดจนได้ที่
ปรุงเนื้อด้วยไฟปานกลางจนเป็นสีน้ำตาล จากนั้นจึงระบายของเหลวส่วนเกินออก
อุ่นขนมปังโดยนาบฝั่งเรียบกับกระทะ ได้ผิวไหม้เกรียมเล็กน้อย
ปล่อยให้เนื้อเดือดแล้วลดความร้อนลง ปิดฝาหม้อและตั้งบนไฟอ่อน ๆ เป็นเวลา 30 ถึง 40 นาที
ตักเนื้อบนขนมปังแฮมเบอร์เกอร์แยกและเสิร์ฟ ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล – https://www.tasteatlas.com/sloppy-joe/recipe/mild-sloppy-joe

ประวัติแฮมเบอร์เกอร์เนื้อบด

ถึงแม้ชื่อจะแตกต่างกัน แต่ Sloppy Joe Sandwich ก็ไม่น่าจะตั้งชื่อตามบุคคลจริงๆ นักประวัติศาสตร์ด้านอาหารเชื่อว่าอาหารจานนี้มีรากฐานมาจากพายยุคกลางที่ทำจากเนื้อสับ พายของคนเลี้ยงแกะ และพริก Tex Mex สูตรแรกสำหรับแซนวิชกับเนื้อบดปรากฏในตำราอาหารอเมริกันในช่วงต้นศตวรรษที่ 20 ภายใต้ชื่อ “แซนวิชเนื้อหลวม” และส่วนใหญ่ไม่รวมถึงซอสมะเขือเทศหรือซอสมะเขือเทศ แซนด์วิชที่คล้ายกับ Sloppy Joe ที่เราทราบทุกวันนี้ดูเหมือนจะปรากฏขึ้นในช่วงกลางทศวรรษที่ 1920 หรือ 1930 ในร้านอาหารยอดนิยมสองแห่งในไอโอวา อย่างไรก็ตาม ชื่อนี้ได้รับแรงบันดาลใจจากบาร์ 2 แห่ง ซึ่งทั้งสองร้านมีชื่อว่า Sloppy Joe ซึ่งเปิดดำเนินการในช่วงทศวรรษที่ 1930 – แห่งหนึ่งในฮาวานา คิวบา และอีกแห่งหนึ่งในคีย์เวสต์ ฟลอริดา สถานที่คิวบา – ซึ่งเออร์เนสต์ เฮมิงเวย์มักจะมาเยี่ยมตัวเอง

ได้รับการกล่าวขานว่าได้เสิร์ฟแซนวิชเนื้อแบบหลวม ๆ ของคิวบาและรูปแบบธุรกิจก็ถูกย้ายไปที่บาร์ฟลอริดา เป็นเรื่องดีที่จะสังเกตว่าทั้งสองแห่งมีมาจนถึงทุกวันนี้ Sloppy Joe ยังเป็นสำนวนที่ใช้กับเสื้อผ้าหลวมๆ หรือผู้ชายที่ดูเลินเล่อ หรือร้านอาหารที่เสิร์ฟอาหารราคาไม่แพง ถึงกระนั้น สูตรอาหารก็ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในช่วงทศ

วรรษ 1940 เมื่อเป็นตัวอย่างที่สมบูรณ์แบบของวิธีการเตรียมอาหารอร่อยและเติมอาหารโดยใช้เนื้อบดเพียงเล็กน้อย ในช่วงกลางทศวรรษ 1940 แซนด์วิช Sloppy Joe ถูกขายในราคา 10 c ซึ่งน่าจะมาจากความนิยมของพวกเขา ในช่วงทศวรรษ 1960 บริษัทอาหารเริ่มผลิตและจำหน่ายซอส Sloppy Joe แบบปรุงสำเร็จ ซึ่งทำให้การเตรียมอาหารรวดเร็วยิ่งขึ้น สำหรับชาวอเมริกันส่วนใหญ่ Sloppy Joe เป็นเครื่องเตือนใจถึงวัยเด็กของพวกเขา และวันที่ 18 มีนาคมถือเป็นวัน National Sloppy Joe

วัตถุดิบแฮมเบอร์เกอร์เนื้อบด

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

sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มากจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงบจะเรียกว่าน้ำตาลงบ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือถ้านำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกรวดจะเรียกว่าน้ำตาลกรวด ฯลฯ

worcestershire sauce

วูสเตอร์ซอส (Worcestershire sauce) เป็นซอสเครื่องปรุงที่รู้จักกันเป็นอย่างดีในญี่ปุ่น ว่ากันว่าถือกำเนิดขึ้นที่เมือง วูร์สเตอร์ (Worcestershire) ประเทศอังกฤษในศตวรรษที่ 19 วูสเตอร์ซอสในตอนแรกจะเป็นซอสที่เนื้อเบาไม่มีความเหนียวหนืด ต่อมาจึงมีการพัฒนาสินค้าที่มีความเข้มข้นหนืดขึ้น (เช่น ด้วยการผสมแป้ง) ปัจจุบันจึงมีซอสหลากหลายรูปแบบ ทั้ง “จูโนซอส” (ซอสเข้มข้นปานกลาง) หรือ “ทงคัตสึซอส”

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

onion

หอมหัวใหญ่ (Onion) เป็นพืชล้มลุก อยู่วงค์เดียวกับกระเทียม เป็นหอมชนิดหนึ่ง มีหัวอยู่ใต้ดิน ลำต้นจะถูกห่อหุ้มด้วยกาบใบโดยรอบๆ ดอกออกเป็นช่อ แทงออกมาจากตรงกลางลำต้น หัวมีลักษณะทรงกลมแป้น หรือทรงกลมรี หัวอ่อนมีเปลือกกาบใบห่อหุ้มหลายๆชั้นสีขาว หัวแก่มีเปลือกด้านนอกแห้งมีสีน้ำตาลอ่อน มีกลิ่นฉุน รสชาติเผ็ดร้อน มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียกลาง เป็นที่นิยมปลูกกันทั่วไป ในหลายประเทศทั่วโลก

salt

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

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: RosalynTHดูสูตรเด็ดอื่นๆ หน้าหลักรสรินทร์