ออเนี่ยนริง Onion Ring



ออเนี่ยนริง Onion Ring

ออเนี่ยนริง Onion Ring ถ้าเพื่อนๆกำลังหาเมนูออเนี่ยนริงแสนอร่อย แอดมินขอบอกว่า ไม่ผิดหวังกับสูตรนี้แน่นอน ถูกต้องนะค้าบแอดมินมาชวนทำออเนี่ยนริง ออเนี่ยนริงที่ทำจากมันฝรั่งแท้ๆ ผสมผสมเข้ากันกับหัวหอมใหญ่จุกๆ เนยที่ใส่ไม่ยั้ง หอมๆ กรอบหอมอร่อย กว่าที่เคยกินที่ไหน ทำสูตรนี้เป็นอาจเลิกไปสั่งตามร้านฟาสต์ฟู้ดเลยค่ะ ลองคิดดูอาหารเรียกน้ำย่อยสไตล์เกาหลี ซึ่งแอดมินลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย ของอร่อยอย่างนี้ต้องห้ามพลาด โอ๊ย..อยากกินแล้วน้ำลายไหล มาทำออเนี่ยนริงจัดไปค่ะ อร่อยเด็ดเมนูติดดาว มาค่ะ ดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูออเนี่ยนริงกันเลยค่ะ

สูตรออเนี่ยนริง

มันฝรั่ง 2 ลูก 435 ก. (ก่อนปอกเปลือก)
กระเทียมสับ 36 กรัม (2ช้อนโต๊ะ)
เนยจืด 20 กรัม
เกลือ 3 กรัม
แป้งเอนกประสงค์ 40 กรัม (4 ช้อนโต๊ะ)
น้ำ 100 กรัม
แป้งข้าวโพด 40 กรัม (4 ช้อนโต๊ะ)

สูตรออเนี่ยนริง

หัวหอมใหญ่ 50 กรัม

วิธีทำออเนี่ยนริง

ชั่งตวงวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

ปอกเปลือกมันฝรั่ง หั่นให้เป็นชิ้นเล็กๆ นำไปอบในไมโครเวฟประมาณ 7 นาที บดให้ละเอียดพักไว้

ซอยต้นหอม และสับให้ละเอียด

ผัดเนยในกระทะ จากนั้นปรุงรสด้วยกระเทียม เติมน้ำ เกลือ ผัดให้เริ่มออกกลิ่น

ใส่แป้งสาลีอเนกประสงค์ผัดจนจับกันเป็นก้อน จากนั้นใส่มันฝรั่งที่บดแล้ว พักไว้ให้เย็น

จากนั้นในอ่างผสม เติมแป้งข้าวโพด และต้นหอมที่สับไว้ นวดให้เข้ากัน

นำมาแผ่เป็นแผ่น จากนั้นใช้พิมพ์คุกกี้ กดเป็นรูปโดนัท ทำจนแป้งหมด หรือจะปั้นเป็นรูปทรงโดนัทก็ได้

นำไปทอดในกระทะน้ำมันท่วมๆ ด้วยไฟอ่อนๆ ไม่ต้องแรงให้เหลืองกรอบ

ตักขึ้น เสิร์ฟพร้อมกับ ซอสมะเขือเทศ ทานตอนร้อนๆ ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ 매일맛나 delicious day จาก https://www.youtube.com/watch?v=lxmx9c15BY8

กดติดตามคุณ매일맛나 delicious day ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่ SUBSCRIBE

วัตถุดิบออเนี่ยนริง

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

salt

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

butter

เนย (Butter) เป็นไขมันสัตว์ที่ถูกนำไปผ่านกระบวนการแยกออกมาจากน้ำนมหรือครีม ส่วนใหญ่จะใช้น้ำนมจากสัตว์ เช่น วัว ควาย แพะ หรือแกะ กระบวนการผลิตเนย เริ่มจากการนำน้ำนมไปเข้าเครื่องจักรเพื่อปั่นหรือเหวี่ยงด้วยความเร็วสูง เมื่อเหวี่ยงจนได้ที่จะได้วัตถุดิบออกมา 2 ชนิด คือ บัตเตอร์มิลค์ เป็นส่วนของน้ำสีขาวขุ่น และเนย เป็นส่วนของก้อนไขมันสีเหลืองๆ ซึ่งก็คือเนยแท้ หรือที่เรียกกันติดปากว่า ‘เนยสด’ นั่นเอง

corn

ข้าวโพด (Corn) ธัญพืชรสหวานอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินบี แร่ธาตุ เส้นใยอาหาร และเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ เชื่อกันว่าการรับประทานข้าวโพดมีประโยชน์ต่อร่างกายหลายประการ เช่น ช่วยบำรุงสายตา ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น รวมถึงป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจได้ เป็นต้น

onion

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



อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: RosalynTHดูสูตรเด็ดอื่นๆ หน้าหลักรสรินทร์