

พิซซ่ามารินารา Pizza Marinara ทำง่ายสุขภาพดี



พิซซ่ามารินารา Pizza Marinara ทำง่ายสุขภาพดี

พิซซ่ามารินารา (Pizza Marinara) ไม่มีอะไรที่มีความสุขมากไปกว่าการได้ทานเมนูเด็ดสุดอร่อย ที่ทำทานเอง ด้วยฝีมือของเรา แอดชูครีมชวนทำเมนูเด็ดอาหารอิตาเลียน ลองคิดดู เป็นพิซซ่าคลาสสิก สไตล์นาโปลิตันแท้ๆ เครื่องปรุงเรียบง่ายมาก เพียงแค่ให้มะเขือเทศรสดี มาประกอบกับแป้งอร่อยๆ เครื่องเทศนิดหน่อยแค่นี้ก็อร่อยได้ไม่ยากมืออื้อหืออร่อย ไปเปิดตำหนาคความอร่อยกันค่ะ

เคล็ดลับอีกอย่างของการรับประทาน พิซซ่ามารินาราแบบชาวอิตาเลียนแท้ๆ คือเพิ่มเติมเจ้าองุ่นเขียว เพื่อรสชาติและกลิ่นที่เข้มข้น โอ๊ย..อยากกินแล้วน้ำลายไหล มาทำพิซซ่ามารินาราจัดไปค่ะ อร่อยเด็ดเมนูระดับมิชลินสตาร์ มาค่ะ ดาวโน้ลลิตสุดร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูพิซซ่ามารินารากันเลยละ

สูตรพิซซ่ามารินารา

สำหรับแป้งพิซซ่าโดว์

ยีสต์แห้ง

2.5

กรัม

สูตรพิชชามารินารา

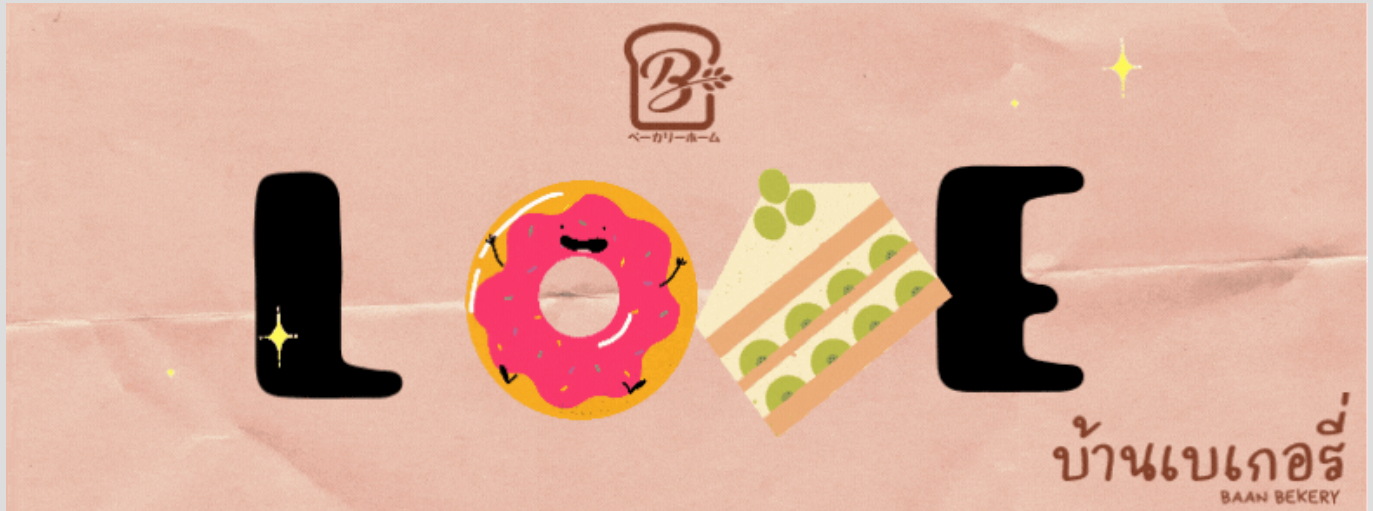
แป้งอเนกประสงค์	1	กิโลกรัม
น้ำมันมะกอก	1/4	ถ้วย
ซอสมะเขือเทศสำหรับพิชช่า		
มะเขือเทศกระป๋องเข้มข้น	800	กรัม
น้ำตาล	1/4	ถ้วย
น้ำมันมะกอก	1/4	ถ้วย
น้ำมันมะกอก	1	ถ้วย
สำหรับน้ำมันกระเทียม		
กระเทียม	10	กลีบ
แป้งซาโมลินา	1	ช้อนชา
สำหรับทำพิชช่า		
สำหรับแป้งพิชช่าโดว์	280	กรัม
ซอสมะเขือเทศสำหรับพิชช่า	125	มิลลิลิตร
กระเทียม	3	กลีบ
น้ำมันกระเทียม	1	ช้อนโต๊ะ
ออริกาโน	1/2	ช้อนชา
สำหรับจัดเสิร์ฟ		
ออริกาโน (null)		
แองโฆวี(เพื่อรสชาติที่ดียิ่งขึ้น)		

วิธีทำพิชชามารินารา

1. เริ่มเตรียมแป้งล่วงหน้า 24 ชั่วโมง ผามยีสต์และน้ำอุ่น 600 มล. ลงในชาม ปิดฝาและยีสเป็นเวลา 10 นาที หรือจนเป็นฟอง รวมแป้งกับเกลือ 1/3 ถ้วยตวง (27 กรัม) ลงในเครื่องผสมแบบตั้งพื้นซึ่งติดกับตะขอเกี่ยว แป้ง เพิ่มส่วนผสมของยีสต์และน้ำมัน แล้วนวดเป็นเวลา 10 นาทีหรือจนแป้งเนียนและยืดหยุ่น ย้ายไปยังชามที่ทาน้ำมัน ปิดฝาและยีสในที่อบอุ่นเป็นเวลา 2 ชั่วโมงหรือจนขึ้นเป็นสองเท่า
2. แบ่งแป้งเป็นก้อนขนาด 280 กรัม จำนวน 6 ชิ้น วางบนถาด ปิดฝา แช่เย็น 24 ชั่วโมง (แช่แป้งไว้ได้นานถึง 6 เดือน) ยีสที่อุณหภูมิห้องเป็นเวลา 1 ชั่วโมงก่อนอบ
3. สำหรับน้ำมันกระเทียม ให้ผสมน้ำมันกับกระเทียมในกระทะขนาดเล็กโดยใช้ไฟอ่อน เคี้ยวและปรุงเป็นเวลา 10 นาทีหรือจนกระเทียมนิ่ม ย้ายไปพักยังโถแก้ว
4. สำหรับซอสมะเขือเทศพิชช่า ให้ใส่มะเขือเทศ น้ำตาล น้ำมัน และเกลือป่น ครึ่ง ช้อนชาลงในกระทะด้วยไฟปานกลาง นำไปเคี้ยวและ กวนเป็นครั้งคราวๆเป็นเวลา 40 นาทีหรือจนลดลง
5. เปิดเตาอบที่ 250 องศาเซลเซียส ทาน้ำมันมะกอกที่อบพิชช่ารูปทรงกลมขนาดใหญ่หรือถาดอบต่อจากนั้น โรยด้วยแป้งซาโมลินา

6. รีดแป้งจากด้านในสู่ขอบด้านนอกบนพื้นผิวที่โรยแป้งเบา ๆ ให้เป็นทรงกลม 24 ซม. วางบนถาดที่จัดเตรียมไว้ ทาเบสด้วยพาสตา กระจาย นมข้นจืด และออริกาโนแห้ง อบ 10 นาที หรือจนพิซซาสุก โรยด้วยใบออริกาโนและปลาแองโชวี เสิร์ฟตอนร้อนๆ ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ 60 Recipes for Dilicious Homemade Pizza จาก [www.60 Recipes for Dilicious Homemade Pizza.com](http://www.60RecipesforDiliciousHomemadePizza.com)



วัตถุดิบพิซซามารินารา

ยีสต์แห้ง

ยีสต์แห้ง ยีสต์จะถูกเติมลงไปในขนมปังเพื่อให้ขนมปังพองฟู 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 พิสซ่า ลูกเกด มัฟฟิน ฯลฯ นอกจากนี้ยังใช้ในซอสเกรวี และเป็นตัวทำให้ซอสข้น

น้ำมันมะกอก

น้ำมันมะกอก (อังกฤษ: Olive oil) เป็นน้ำมันที่สกัดจากผลมะกอกออลิฟ (ในวงศ์มะลิ) ซึ่งเป็นผลไม้เพาะปลูก ตั้งแต่โบราณของบริเวณเมดิเตอร์เรเนียน น้ำมันสกัดจากผลไม้ทั้งลูก ใช้เพื่อทำอาหาร ไม่ว่าจะผัด ทอด หรือเพื่อทำน้ำสลัด ยังใช้ทำเครื่องสำอาง ยา สบู่ น้ำมันตะเกียง และเพื่อกิจทางศาสนาบางอย่างอีกด้วย มีหลักฐานจำกัดว่ามีผลดีต่อสุขภาพ

น้ำตาล

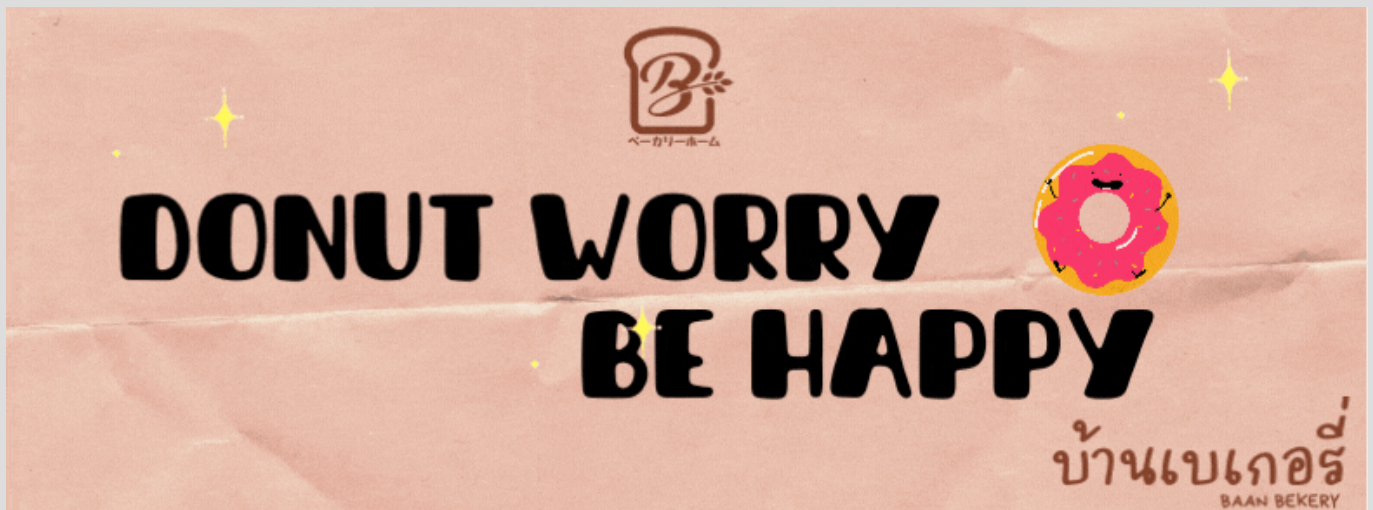
น้ำตาลทราย ทำจากอ้อย มีรสหวานแหลม มีทั้งเม็ดละเอียด และเม็ดหยาบ นิยมใช้น้ำตาลทรายขาว เพื่อให้อาหารมีสีสวย สีไม่ขุ่นมัว โดยสามารถนำมาทำน้ำเชื่อมและใช้ประกอบอาหารได้เช่นกัน

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



Slug: พืชชำมารินารา-Pizza-Marinara

Meta: พืชชำมารินารา เป็นพืชชำคลาสสิก สไตส์นาโปลิตันแท้ๆ เครื่องปรุงเรียบง่ายมาก เพียงแค่ให้มะเขือเทศรสดี มาประกอบกับแป้งอร่อยๆ เครื่องเทศนิดหน่อยแค่นี้ก็อร่อยได้ไม่ยากมืออ้อหรืออร่อย