

ปารีสเบรสต์ Paris-Brest



ปารีสเบรสต์ Paris-Brest

ปารีสเบรสต์ Paris-Brest วันนี้แอดมินจะนำเสนอเมนูของหวานสไตล์ฝรั่งเศส ซึ่งแอดมินลองทำมาแล้วอร่อยมาก ๆ เลยค่ะ ออยากแชร์สูตรเลย นั่นคือปารีสเบรสต์ อร่อยจนคงทำ มงลงแน่นอน สูตรต้นตำรับปารีสเบรสต์ Paris-Brest แป้งหอมนุ่ม หวานกำลังดี ท็อปด้วยอัลมอนด์กรุบกรอบเพิ่มรสสัมผัส ตัดกับครีมรสละมุนอร่อยเอาไปเลยเต็มร้อยไม่หักคาลองทำตามวิธีทำนะค่ะ รับรองว่าทำตามได้ไม่ยาก แอดมินรับประกันความประทับใจค่ะ เกินความน่ากินมา ซักพัก ไปลุยกันเลยละ มาทำปารีสเบรสต์กัน แค่นี้ถึงเมนูนี้ น้ำลายก็ไหลแล้ว มาค่ะ ดาวนี่โหลดสูตร มีชวาควง ตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวทำก้าวเข้าครัวไปกับเมนูปารีสเบรสต์กันเลยละ

สูตรปารีสเบรสต์

– สำหรับ **CHOUX**

เนย 100 กรัม

น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ

เกลือหนึ่งหยิบมือ

แป้งเอนกประสงค์ 200 กรัม

น้ำ 350มล.

5-6 ฟอง แล้วแต่ขนาด

สูตรปารีสเบรสต์

ไข่ดีสำหรับเคลิอบ

อัลมอนต์หั่นฝอย 100 กรัม สำหรับตกแต่ง

- สำหรับครีมเพสตรี

แป้งเอนกประสงค์ 65 กรัม

น้ำตาลทราย 175 กรัม

เนย 15 กรัม

ไข่ 4 ฟอง

เกลือหนึ่งหยิบมือ

นมเดือด 500มล.

- สำหรับครีมรสปราลีน

200 มล.) นม

ไข่ 6 ฟอง

น้ำตาลทราย 200 กรัม

เนย 400 กรัม

พราลีน 75 กรัม

- สำหรับเมอแรงค์อิตาเลียน

น้ำตาลทราย 100 กรัม

น้ำ 25 มล

ไข่ขาว 50 กรัม

น้ำตาลไอซิ่งสำหรับตกแต่ง

วิธีทำปารีสเบรสต์

ปิ้งขนมปังอัลมอนต์ในเตาอบที่อุณหภูมิ 200 °C จนเป็นสีทอง วิธีทำ ชูว์เพสต์ ชั้นแรก ให้ตม่น้ำกับเนย น้ำตาล และเกลือ นำออกจากเตาแล้วใส่แป้งทันที ผสมให้เข้ากัน จากนั้นกลับสู่ความร้อนและตีต่อไป เมื่อแป้ง ได้ก่อตัวและแยกออกจากขอบกระทะแล้ว ให้ย้ายไปยังชามและรอให้เย็น ถัดไป ใส่ไข่ที่ละฟอง ตีให้เข้ากัน หลังจากเติมแต่ละครั้ง แป้งที่เสร็จแล้วควรแน่นและเป็นมันเงา

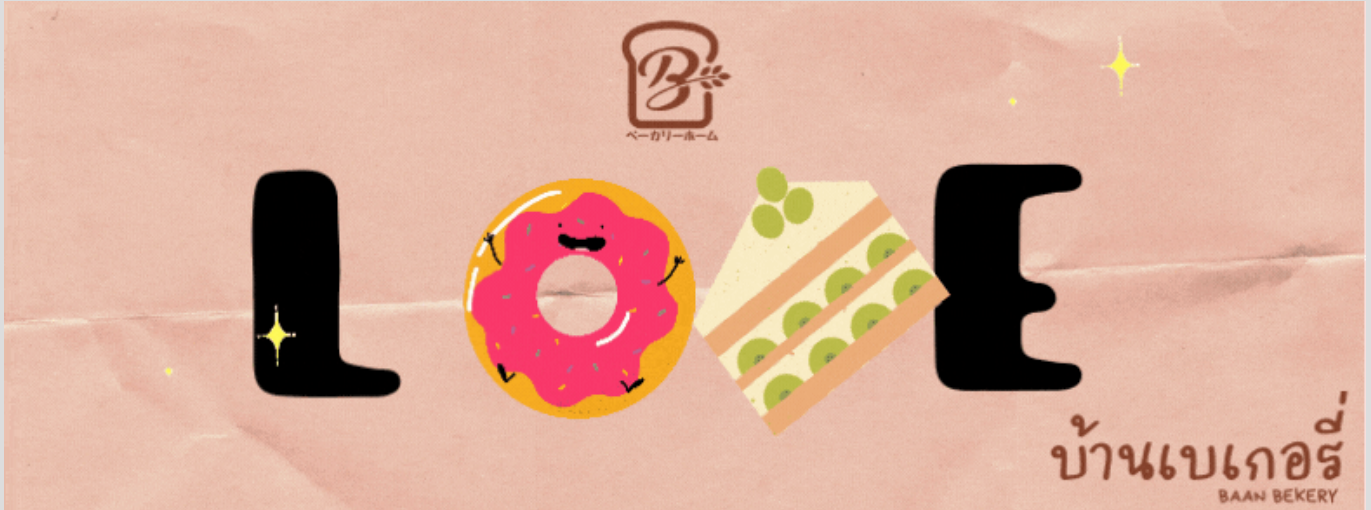
นำกระดาษรองอบ มาหนึ่งแผ่นแล้วลากวงกลมสองวงกว้าง 18 ซม. จากนั้นพลิกด้านหมึกสำหรับ parchment ลงแล้ววางลงบนถาดอบ ใส่ถุงบีบที่มีหัวฉีดขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 1.5 ซม. แล้วเติมด้วย ชูว์เพสต์ ที่เตรียมไว้ บีบพาสต้าลงบนวงกลมที่วาด จากนั้นเคลือบด้วยไข่ที่ตีจนเนียน แล้วโรยด้วยอัลมอนต์หั่นฝอยที่เพื่อนเคย ปิ้งไว้ก่อนหน้านี้ นำเข้าอบในเตาอบอุณหภูมิ 180 °C เป็นเวลา 35-40 นาที เมื่ออบแล้วให้ปิดเตาอบ แง้มประตู และรอให้แหวนเย็นลง นำออกจากเตาอบแล้ววางบนตะแกรงให้เย็นสนิท

ตอนนี้เตรียมเพสตรีครีม ในชามแยกไข่กับแป้งน้ำตาลและเกลือ นำนมไปต้มแล้วใส่ในสามส่วนของไข่ ตีให้เข้ากัน ใส่ส่วนผสมลงในหม้อ นำไปตั้งบนไฟร้อนปานกลาง คนไปเรื่อยๆ จนเดือด ต้มเป็นเวลาสองนาที จากนั้น นำออกจากเตาแล้วใส่เนยลงไป เทครีมขนมลงในถาดขนาดใหญ่ คลุมด้วยฟิล์ม แล้วทิ้งไว้ในตู้เย็นให้เย็น

สำหรับครีมกลี้นพราลีน อันดับแรก ให้ตม่นมและตีไข่กับน้ำตาล ใส่นมที่ต้มแล้วลงในไข่ จากนั้นเทส่วนผสมของไข่ที่อุ่นแล้วลงในนมในขณะที่คนตลอดเวลา ผัดต่อจนส่วนผสมเริ่มเดือดแล้วนำออกจากเตา ตอนนี้ตีเนย และพราลีนแล้วปล่อยให้เย็น

ตีไข่ขาวด้วยเครื่องผสมแบบมือถือ แล้วใส่น้ำตาลและน้ำตาลในหม้อตั้งไฟจนเดือดและน้ำเชื่อมมีอุณหภูมิ 121 °C ให้เทไข่รปลงในไข่ขาวทันที เร่งความเร็วเต็มที่ แล้วตีต่อจนเมอแรงค์เย็นลงที่อุณหภูมิห้อง

รวมครีมเย็นลงในถุงบีบที่มีหัวฉีดร่องขนาดใหญ่ ฝู่ choux ring ตามแนวนอนครึ่งหนึ่งแล้วบีบครึ่งล่างด้วยครีม เมื่อวางท่อแล้ว คลุมด้วยซูว์ริงส์ครึ่งบน และโรยด้วยน้ำตาลไอซิ่ง เก็บในที่เย็น ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – <https://www.tasteatlas.com/paris-brest/recipe>

วัตถุดิบปารีสเบรสต์

butter

เนย (Butter) เป็นไขมันสัตว์ที่ถูกนำไปผ่านกระบวนการแยกออกมาจากนํ้านมหรือครีม ส่วนใหญ่จะใช้นํ้านมจากสัตว์ เช่น วัว ควาย แพะ หรือแกะ กระบวนการผลิตเนย เริ่มจากการนำนํ้านมไปเข้าเครื่องจักรเพื่อปั่นหรือเหวี่ยงด้วยความเร็วสูง เมื่อเหวี่ยงจนได้ที่จะได้วัตถุติดออกมา 2 ชนิด คือ บัตเตอร์มิลค์ เป็นส่วนของนํ้าสีขาวขุ่น และเนย เป็นส่วนของก้อนไขมันสีเหลืองๆ ซึ่งก็คือเนยแท้ หรือที่เรียกกันติดปากว่า ‘เนยสด’ นั่นเอง

sugar

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

salt

เกลือ (Salt) หรือเกลือโซเดียมนั้นมีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้ ป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง, ป้องกันภาวะขาดน้ำ และป้องกันการขาดไอโอดีน แต่ต้องรับประทานในขนาดที่เหมาะสมต่อวันมิเช่นนั้นจะเกิดโทษต่อร่างกาย มากกว่าได้ประโยชน์

eggs

ไข่ (Eggs) เป็นหนึ่งในอาหารโปรตีนสูง ใน 1 ฟองจะมีโปรตีน 6 กรัม จึงถือเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ซึ่งผู้ที่ต้องการมีกล้ามเนื้อทั้งหลายต่างเลือกรับประทาน เพราะเชื่อว่าจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดี เนื่องจากโปรตีนมีส่วนช่วยในการเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เนื่องจากในไข่มีสารโคลีน (Choline) มากถึง 20% เป็นปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ที่เมื่อไปรวมกับกรดไขมันฟอสโฟลิพิด (Phospholipid) จะเกิดเป็นสารเลซิทิน (Lecithin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง จึงเชื่อกันว่าไข่อาจช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง และช่วยให้ระบบประสาทแข็งแรงได้

almond

ถั่วอัลมอนด์ เป็นถั่วที่มีคุณค่าทางสารอาหารต่อร่างกายสูงกว่าถั่วชนิดอื่น ๆ มาก และยังมีดีด 1 ใน 10 ของสุดยอดอาหารเพื่อสุขภาพอีกด้วย หากคุณได้เห็นคุณค่าทางโภชนาการของถั่วชนิดนี้เทียบกับผักและผลไม้ชนิดอื่น ๆ แล้วคุณจะต้องตกใจ เพราะมีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญที่มีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งหมด และแถมยังมีปริมาณที่มากเสียด้วย

milk

นม หรือน้ำนม (Milk) คือ ของเหลวสีขาวที่มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กหรือสัตว์เกิดใหม่ ที่ผลิตออกมาจากเต้านมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม อาทิเช่น มนุษย์ วัว แพะ แกะ กวาย ม้า ลา อูฐ จามรี เร็นเดียร์ ลามา แมวป่า และยังสามารถไปถึงเครื่องดื่มที่ใช้แทนนมด้วย เช่น นมถั่วเหลือง นมข้าว นมข้าวโพด นมแอลมอนด์ เป็นต้น

