

ตอร์ตียา Tortilla



ตอร์ตียา Tortilla

ตอร์ตียา Tortilla วันนี้แอดครูต้องจะนำเสนอเมนูขนมปังสไตล์เม็กซิกัน ซึ่งแอดครูต้องลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยละ อยากแซ่สูตรเลย นั่นคือตอร์ตียา ใครมากชิมก็ต้องยกนิ้วให้ ตอร์ตียาสูตรสูตรนี้ดัดแปลงมาจากเว็บไซต์ Serious Eats แป้งตอร์ตียาสไตร์สเปนและเม็กซิโกจะเอาไปทำอะไรก็ได้เมนู ก็นั่งง่ายแถมอร่อยมากด้วยสูตรนี้เป็นสูตรง่าย ๆ ทำตามได้ไม่ยากเลยละ ความอร่อยระดับ 5 ดาวคะสูตรนี้เอาไปเลย เกริ่นความน่ากินมาซั๊กพัก ไปลุยกันเลยละ มาทำตอร์ตียากัน เมนูนี้อาจเป็นเมนูซิกเนเจอร์ ของเพื่อนๆก็ได้ มาคะ ดาวนี้โหดสูตร มือชวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูตอร์ตียากันเลยละ

สูตรตอร์ตียา

ข้าวโพดแห้งสีขาวหรือสีเหลือง 200 กรัม (7 ออนซ์)

น้ำ 600 มล. (2 1/2 ถ้วย) เติมได้ตามต้องการ

3 กรัม (1/2 ช้อนชา) มะนาวดอง (หรือปูนขาวเกรดอาหารอื่นๆ)

masa harina para tortillas ตามความจำเป็น

วิธีทำตอร์ตียา

ใส่ข้าวโพดและน้ำลงในหม้อขนาดกลาง จากนั้นค้นหาและทิ้งก้อนหินที่ซ่อนอยู่ท่ามกลางเมล็ดพืช ใส่มะนาวดองแล้วเริ่มปรุงด้วยไฟปานกลาง เคี่ยวประมาณ 45 นาทีจนข้าวโพดนุ่ม แต่ไม่เละเกินไป (เปิดเมล็ดให้แตก เพื่อถ่ายต่อขั้นตอนการปรุงอาหาร) เติมน้ำมากขึ้นหากจำเป็นเพื่อให้ข้าวโพดจมอยู่ใต้น้ำ

เสร็จแล้วปิดไฟ ปิดฝาหม้อ แซ่ทิ้งไว้ค้างคืนที่อุณหภูมิห้อง วันรุ่งขึ้น กรองเมล็ดในกระชอน วางผ่านน้ำไหลเพื่อล้างระบายน้ำออกให้ทั่วแล้วย้ายไปยังเครื่องเตรียมอาหาร

ปั่นด้วยฟู้ดโพรเซสเซอร์ด้วยความเร็วสูงประมาณ 10 นาที เติมน้ำในปริมาณเล็กน้อย ชูตด้านข้างของชาม นำชุปชั้นที่ปรุงเสร็จแล้วควรเป็นแบบไม่มีซัน

ชูดส่วนผสมข้าวโพดลงในชาม แล้วใส่ masa harina ในปริมาณเล็กน้อย นวดจนแป้งนุ่มและยืดหยุ่น แต่ไม่เปื่อยก ทดสอบแป้งโดยปั้นเป็นลูกเล็กๆ แล้วกดระหว่างนิ้ว: ถ้ามันแตก แสดงว่าแห้งเกินไป และถ้ามันเกาะติด แสดงว่าเปียกเกินไป เติมน้ำหรือ masa harina มากขึ้นตามลำดับ

หั่นด้านข้างและด้านบนของถุงชิปออกแล้ววางตอร์ตีญาที่กดไว้ หั่นแต่งให้พอดี ถัดไป ให้อุ่นแผ่นเหล็กปรุงรสหรือกระทะเหล็กหล่อบนไฟแรงปานกลาง นำแป้งมาปั้นเป็นลูกกอล์ฟขนาดเท่าลูกกอล์ฟแล้วคลึงเบาๆ วางลงในแผ่นแป้งตอร์ตีญาที่ปูด้วยพลาสติกแล้วแผ่ให้แบน แผ่นแป้งตอร์ตีญาควรมีความหนาประมาณหนึ่งมิลลิเมตร สำหรับความหนาสม่ำเสมอ หมุนพลาสติก 180 องศา แล้วกดอีกครั้ง

ลอกแผ่นตอร์ตีญาออกจากพลาสติกแล้ววางลงในกระทะร้อน ปรุงอาหารประมาณครึ่งนาทีจนด้านล่างแห้ง จากนั้นพลิกกลับและปรุงอาหารอีกครั้งนาที ระวังอย่าให้ตอร์ตีญาไหม้เกรียม

เมื่อสุกแล้ว ให้เรียงแผ่นแป้งตอร์ตีญา ห่อด้วยผ้าขนหนูสะอาดในครัว หรือใส่ในที่ใส่แป้งตอร์ตีญา จัดเสิร์ฟทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – <https://www.tasteatlas.com/tortilla/recipe>

ประวัติตอร์ตีญา

ชื่อของ Flatbread นี้มาจากศัพท์ภาษาสเปนว่า *torta* ซึ่งหมายถึง *เค้กกลม* และเป็นเสาหลักของอาหาร Mesoamerican มานานก่อนการมาถึงของชาวยุโรป . ชาวแอซเท็กบริโภคมันเป็นเครื่องเคียงหรือใส่ส่วนผสมที่หลากหลาย เช่น เนื้อไก่กวน ไข่ ถั่ว สควอช และน้ำผึ้ง งานนี้อธิบายไว้ในต้นฉบับปี 1529 ชื่อ *Historia General de las cosas de Nueva Espana* โดยบาทหลวงฟรานซิสกัน B. de Sahagun

แป้งตอร์ตีญาเริ่มทำหลังจากที่ชาวยุโรปนำข้าวสาลีมาที่อเมริกา การประดิษฐ์เครื่องบดเมล็ดพืชแบบเปียกในช่วงกลางศตวรรษที่ 20 ทำให้การผลิตตอร์ตีญาทำได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น แหล่งข้อมูลบางแห่งระบุว่า แป้งตอร์ตีญาเป็นผลิตภัณฑ์ขนมปังบรรจุกล่องที่ขายดีเป็นอันดับสองในสหรัฐอเมริกา รองจากขนมปังไส้ลีสต์

วัตถุดิบทองคำ

corn

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

