



@Kitchen

Cook with an

OVEN

30 เมนู อร่อยง่ายทันใจ

30 เมนู อร่อยง่ายทันใจ



ราคา 395 บาท

หมวดอาหารและเครื่องดื่ม

ISBN: 978-6167692401



9 786167 692401

395.-

Cook with an Oven 30 เมนูอบ อร่อยง่ายกับใจ **ผลิตโดย**



KITCHEN&HOME



atkitchenmag

☎ 0 2691 4126-30 📠 0 2276 2336, 0 2690 0504

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2558

CHAIRMAN

สันติ วิริยะรังสฤษฏ์

EDITOR-IN-CHIEF

ภริดา วิริยะรังสฤษฏ์

BUSINESS DEVELOPMENT & MARKETING MANAGER

ภาคนี วิริยะรังสฤษฏ์

DEPUTY EDITOR

นลินนาถ ศิริบุญ

EDITORIAL STAFF

เพชรธดา ประกัษฐโกมล

EDITORIAL SECRETARY

มยุรี ลิ้มประเสริฐ

PROOFREADER

เครือวัลย์ ชีระพจนารถ

PHOTOGRAPHERS

กวิน ทองสมบุรณ์ / อภิชาติ วรรณะวลย์

นพรัตน์ ไตลิต / วัจนนท์ ภาตะ

วิวัฒน์ ภัยมูติ / ณัฏชา สุวรรณเพราเพริศ

STYLIST

ชลดา อนันต์นาวิสูตรณ์ / คนอนันท์ สัญญัติเสรี

SENIOR GRAPHIC DESIGNER

ภัทรา ไตรอดเจริญ

PRODUCTION MANAGER

บุญญา อรุมต

จัดพิมพ์โดย

บริษัท อินเทอร์เน็ตประเทศไทย จำกัด

42/35 ซอยโชคชัยร่วมมิตร ถนนวิภาวดีรังสิต

แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

☎ 0 2691 4126-30 📠 0 2276 2336, 0 2690 0504

พิมพ์ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2565

พิมพ์ที่

บริษัท สยาม เอ็ม แอนด์ บี พับลิชชิง จำกัด

☎ 0 2690 0919-20 📠 0 2690 0924

จัดจำหน่าย

บริษัท ซีอีดีเคชั่น จำกัด (มหาชน)

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้

เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

☎ 0 2826 8000 📠 0 2826 8999 🌐 se-ed.com

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

แยกคิกเช่น

Cook with an Oven 30 เมนูอบ อร่อยง่ายกับใจ.— กรุงเทพฯ : อินเทอร์เน็ตชั่นแนล วิเทก, 2565.

116 หน้า.

1. การอบ. 2. การปรุงอาหาร. I. ชื่อเรื่อง.

641.71

ISBN 978-616-7692-40-1



MAIN

BAKED FISH WITH ROASTED ROOT VEGETABLES

ปลาทรายแดงอบสมุนไพร

INGREDIENTS

- | | | | |
|-------------------|--------|-------------------|----------|
| • ปลาทรายแดง | 2 ตัว | • ไวน์ขาว | 1/4 ถ้วย |
| • มันฝรั่ง | 2 หัว | • น้ำมันมะกอก | |
| • แครอต | 2 หัว | • เกลือ / พริกไทย | |
| • พริกทองขนาดกลาง | 1/4 ผล | • ทาร์รากอนสด | |
| • เลมอน | 1 ผล | • ไทม์สด | |

LET'S COOK

1. เปิดเตาอบที่อุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียส เตรียมไว้
2. ปอกเปลือกแล้วหั่นมันฝรั่ง แครอต และพริกทองขนาดเท่าๆ กัน ปรงรสด้วยเกลือ พริกไทย น้ำมันมะกอก ไทม์สด เทใส่ถาดอบเกลี่ยให้เสมอกัน
3. คลุมถาดผักด้วยอะลูมิเนียมฟอยล์ นำเข้าเตาอบประมาณ 15-20 นาที นำอะลูมิเนียมฟอยล์ออกแล้วอบต่อไปอีก 5 นาที ยกออกมาพักไว้
4. ทำความสะอาดปลาทรายแดงผ่าท้องล้างด้วยน้ำจนสะอาดซับให้แห้ง ยัดท้องปลาด้วยเลมอนสไลซ์ ทาร์รากอน และไทม์สดให้แน่น
5. ผสมไวน์ขาว น้ำมันมะกอก 1/4 ถ้วย เกลือ พริกไทย ไทม์สด และทาร์รากอนสับละเอียด คนให้เข้ากัน จากนั้นนำปลาลงไปแช่แล้วตักราดให้ทั่ว พักไว้ 10 นาที นำเข้าเตาอบประมาณ 15 นาที หรือจนปลาสุก



Chef's Note

ไม่ควรรอบปลาและผักในถาดเดียวกันเพราะจะทำให้ผักที่อยู่กันถาดสุกไปด้วยน้ำจากปลา

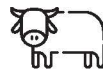
STEAK AND POTATO BAKED IN FOIL

สเต็กเนื้อ มันทอบ



INGREDIENTS

- | | | | |
|-------------------------------------|----------|---------------------|-------|
| • เนื้อวัวสันนอก
(ขนาด 250 กรัม) | 2 ชิ้น | • หอมหัวใหญ่ | 1 หัว |
| • มันฝรั่งหัวเล็ก | 10 หัว | • เกสร / พริกไทย | |
| • เนยเค็มละลาย | 1/4 ถ้วย | • สมุนไพรแห้งตามชอบ | |
| | | • ผักสลัดตามชอบ | |



LET'S COOK

1. หั่นเนื้อวัวเป็นชิ้นขนาดตามชอบ ปิ้งรสด้วยเนยละลาย เกลือ พริกไทย และสมุนไพรแห้งตามชอบ หมักไว้อย่างน้อย 4 ชั่วโมง
2. เปิดเตาอบที่อุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียส ซอยหอมหัวใหญ่เป็นเส้น และหั่นมันฝรั่งเป็นชิ้นพอคำใส่ในชามผสม ปิ้งรสด้วยเกลือ และพริกไทย ตักวางบนอะลูมิเนียมฟอยล์
3. วางเนื้อที่หมักไว้ลงบนมันฝรั่งแล้วห่ออะลูมิเนียมฟอยล์นำเข้าเตาอบประมาณ 30 นาที เสิร์ฟกับผักสลัดตามชอบ

Chef's Note

เปลี่ยนจากเนื้อวัวเป็นเนื้อหมูหรือปลาได้ตามชอบ
แต่ถ้าใช้ปลาให้บีบมะนาวลงบนเนื้อปลาด้วย





INGREDIENTS

- | | | | |
|-----------------|----------|------------------------|--------------|
| • ถั่วชิกพี | 480 กรัม | • ผงกระเทียม | 1/2 ช้อนชา |
| • ชุกกีนิยุด | 1 ผล | • ผงพริกปาปริกา | 1/4 ช้อนชา |
| • แครอตยุด | 2/3 หัว | • Italian Seasoning | 1/2 ช้อนโต๊ะ |
| • หอมหัวใหญ่สับ | 1/2 หัว | • ข้าวโอ๊ตอบป่นละเอียด | 1/4-1/2 ถ้วย |
| • ไข่ไก่ | 2 ฟอง | • เกลือ / พริกไทย | |

LET'S COOK

1. เปิดเตาอบเตรียมไว้ที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส หั่นชุกกีนี้ด้วยผ้าขาวบางป็นน้ำออกจนแห้ง ทำซ้ำกับแครอต เตรียมไว้
2. ใส่ถั่วชิกพีลงในเครื่องปั่นสับ เติมน้ำมันจนละเอียดแล้วเทลงในชามผสมรวมกับชุกกีนี้ แครอต และหอมหัวใหญ่ คนให้เข้ากัน
3. ใส่ไข่ไก่ ผงกระเทียม ผงพริกปาปริกา Italian Seasoning ข้าวโอ๊ต เกลือ และพริกไทย คนให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อนกลม กดให้แบนวางเรียงในถาดอบ
4. นำเข้าเตาอบประมาณ 15-20 นาที หรือจนขอบเริ่มเป็นสีน้ำตาล เสิร์ฟคู่กับซอสตามชอบ

Chef's Note

ถั่วชิกพีกระป๋องควรล้างโดยเทใส่กระชอนแล้วเปิดน้ำให้ไหลผ่านประมาณ 1-2 รอบ
สะเด็ดน้ำให้แห้งแล้วจึงนำมาปั้น

APPETIZER

CHICKPEA NUGGETS

ນັກកើតក្នុងវិស័យអាហារ



SALMON PIE WITH MIXED VEGETABLES

พายแซลมอนพร้อมเบคอนผักรวมมิตร







INGREDIENTS

- ปลาแซลมอน (ขนาด 600 กรัม) 1 ชิ้น
- มะเขือเทศ 2-3 ผล
- พริกหวานสีแดง 1/3 ลูก
- พริกหวานสีเหลือง 1/3 ลูก
- ถั่วแขก 12 ผล
- มะเขือยาวสีม่วง 1/2 ผล
- กระเทียมสับ 2 กลีบ
- ซอสมะเขือเทศเข้มข้น (Tomato Paste) 1-2 ช้อนโต๊ะ
- แป้งพายสำเร็จรูป (ขนาด 1x1 ฟุต) 1-2 แผ่น
- Italian Seasoning
- เกลือ / พริกไทย / น้ำมันมะกอก
- Egg Wash สำหรับทา

Chef's Notes

- เพิ่มหรือลดขนาดของผักได้ตามชอบ
- ตัดส่วนผสมของมะเขือเทศเข้มข้น (Tomato Paste) ออกได้

LET'S COOK

1. เปิดเตาอบเตรียมไว้ที่อุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียส หั่นผักขนาดเต๋าเท่าๆ กัน เตรียมไว้ โดยมะเขือเทศใช้เฉพาะส่วนเนื้อ
2. เทน้ำมันมะกอกลงในกระทะร้อน ใส่ผักและกระเทียมลงไปผัด จากนั้นใส่ ซอสมะเขือเทศเข้มข้น (Tomato Paste) ผัดจนเข้ากัน ปูรสด้วยเกลือ พริกไทย ตักขึ้นพักไว้
3. ตักผักผัดที่เย็นแล้วลงบนแป้งพาย เกลี่ยให้มีขนาดกว้างเท่าชิ้นปลาแซลมอน ปูรสปลาแซลมอนด้วย Italian Seasoning เกลือ และพริกไทยให้ทั่วชิ้น วางลงบนผักผัด
4. ใช้แปรงจุ่มน้ำทาให้ทั่วแป้งพายแล้วพับ ขึ้นให้ห่อปลาและผักจนปิดสนิท กดขอบ ให้แน่น ตัดแบ่งส่วนเกินออก
5. ทาแป้งพายด้วย Egg Wash ให้ทั่ว โดยทาขอบแรกแล้วพักไว้ 2-3 นาที จากนั้น ทาหีบลงไปอีกชั้น แล้วนำไปเข้าเตาอบ ประมาณ 20-30 นาที หรือจนแป้งพายสุก เป็นสีน้ำตาลทอง



INGREDIENTS

- | | | | |
|------------------------|--------|---------------------|----------|
| • ดอกกะหล่ำ (ขนาดกลาง) | 1 ดอก | • เกล็ดขนมปัง | 1/2 ถ้วย |
| • ไข่ไก่ | 1 ฟอง | • ซีอิ๊วรสตามชอบ | 1/2 ถ้วย |
| • แอมหั่นเต๋าเล็ก | 2 แผ่น | • เกลือ / พริกไทย | |
| • หอมหัวใหญ่สับละเอียด | 1 หัว | • Italian Seasoning | |

LET'S COOK

1. ล้างดอกกะหล่ำแล้วนำไปใส่ในเครื่องปั่นสับ เตินครื่องจนเป็นชิ้นเล็กๆ
2. นำกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่ดอกกะหล่ำ และน้ำเปล่าประมาณ 1/4 ถ้วย ผัดไปจนสุกนุ่ม ตักใส่ผ้าขาวบาง พักไว้สักครู่
3. บีบน้ำออกจากดอกกะหล่ำผัดจนแห้ง นำไปผสมกับไข่ไก่ แสม หอมหัวใหญ่ เกล็ดขนมปัง และซีอิ๊วคนให้เข้ากัน ปิ้งรสด้วยเกลือ พริกไทย และ Italian Seasoning
4. ปั่นเป็นทรงลูกกรักบี้ วางเรียงในถาดอบที่ปูด้วยกระดาษไขและสเปรย์น้ำมันไว้ให้เต็มถาด
5. นำเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส ประมาณ 15-20 นาที หรือจนส่วนผมนด้านนอกสุกเป็นสีน้ำตาลทองอ่อนๆ

Chef's Note

เปลี่ยนจากแฮมเป็นเนื้อสัตว์ชนิดอื่นที่ปรุงสุกแล้วได้



GIO Water Proof Kitchen

ชุดครัว Modern Luxury Style ดีไซน์เรียบหรูและมักลิ้นอายุความอบอุ่นของเฟอร์นิเจอร์ และเอกเซสซอรีต่างๆ ที่เชื่อมโยงเข้ากันได้อย่างลงตัว หน้าบานเซรามิกลายหินอ่อน พื้นผิวด้าน ที่นำมาต่อลายให้ดูสวยงามทั้งชุด และฟังก์ชันเครื่องใช้ไฟฟ้าในครัวที่บิลต์อินไปกับชุดครัว สามารถใช้งานได้สะดวกสบายคล่องตัว



ด้านหน้าโอ้สแลนด้ออกแบบเป็นหน้าบานสไลด์ ประหยัดเนื้อที่ในการเปิด-ปิด และหยิบของใช้ได้ง่าย



ติดตั้งเตาแก๊สแบบหัวฝังเข้ากับเคาน์เตอร์โอ้สแลนด้อดูกลมกลืนสวยงาม



ฟังก์ชันภายในตู้จัดเก็บเป็นตะแกรงอะลูมิเนียมเคลือบไทเทเนียมสามารถวางของได้จุใจ



นวัตกรรมเพียงปลายนิ้วสัมผัสกับปลั๊กไฟและพอร์ต USB ที่ซ่อนตัวอยู่ในเคาน์เตอร์โอ้สแลนด้อ