

50 สูตรอาหาร อิตาเลียน

ยอดนิยมเสมอ

Jack PK

คำนำ

สนุกกับการทำอาหารอิตาลีเลียนสูตรอร่อยเหล่านี้!

50 สูตรอาหารอิตาลีเลียนขายดีตลอดกาล การเรียนรู้อาหารอิตาลีเลียนต้นตำรับ: เส้นทางแห่งการทำอาหารสู่รสชาติที่ไร้ที่ติ"

อาหารอิตาลีเลียนต้นตำรับ" เป็นแนวทางที่ดีที่สุดของคุณในการสร้างสรรค์อาหารอิตาลีเลียนที่น่ารับประทานซึ่งรับประกันได้ว่าอร่อยและน่าพึงพอใจอย่างต่อเนื่อง หนังสือเล่มนี้อัดแน่นไปด้วยสูตรดั้งเดิม เคล็ดลับจากผู้เชี่ยวชาญ และการชื่นชมอย่างลึกซึ้งต่อมรดกการทำอาหารที่หลากหลายของอิตาลี หนังสือเล่มนี้จะยกระดับทักษะการทำอาหารและการขนส่งของคุณ คุณตรงไปยังใจกลางของอาหารอิตาลีเลียน

คุณสมบัติที่สำคัญ:

- โปรไฟล์รสชาติที่ยากจะลืมเลือน: ค้นพบความลับเบื้องหลังอาหารอิตาลีเลียนอันเป็นที่รัก ตั้งแต่พาสต้าคลาสสิกไปจนถึงอาหารจานหลักที่มีเนื้อและปลาเข้มข้น รับรองว่าผลงานสร้างสรรค์ของคุณจะมีรสชาติที่เหลือเชื่อเหมือนกับอาหารจากร้านอาหารชั้นเลิศของอิตาลี
- สูตรอาหารแบบง่าย: ไม่ว่าคุณจะเป็นเชฟที่มีประสบการณ์หรือมือใหม่ หนังสือเล่มนี้นำเสนอสูตรอาหารที่ละเอียดอ่อนง่ายๆ ที่ทำตามได้ง่าย แต่ละสูตรมีคำแนะนำที่ชัดเจน พร้อมด้วยเคล็ดลับสำคัญเกี่ยวกับการจัดหาส่วนผสม เทคนิคการทำอาหาร และการจับคู่รสชาติ เพื่อให้คุณประสบความสำเร็จในครัว
- ส่วนผสมคุณภาพ: เน้นย้ำถึงความสำคัญของวัตถุดิบที่สดใหม่และมีคุณภาพสูง เรียนรู้วิธีจัดหาและเลือกผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุด ชีส เนื้อสัตว์ และอื่นๆ อีกมากมาย เพื่อให้มั่นใจถึงรสชาติอิตาลีเลียนแท้ๆ ในทุกคำที่กัด
- อาหารประจำภูมิภาค: ออกเดินทางสู่เส้นทางแห่งการกินผ่านอิตาลี ขณะที่คุณสำรวจอาหารจากภูมิภาคต่างๆ ตั้งแต่จานพาสต้าที่เข้มข้นของ Emilia-Romagna ไปจนถึงอาหารทะเลจานพิเศษของ Sicily ตีמד้าไปกับรสชาติและเทคนิคอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของแต่ละภูมิภาค
- เทคนิคอิตาลีเลียนคลาสสิก: ปลดปล่อยความเป็นเชฟอิตาลีเลียนในตัวคุณพร้อมคำอธิบายโดยละเอียดเกี่ยวกับวิธีการปรุงอาหารแบบดั้งเดิม ตั้งแต่การทำพาสต้า

แบบ al dente ไปจนถึงการทำริชอตโต้เนื้อเนียน เรียนรู้เทคนิคที่จำเป็นที่จะนำคุณไปสู่เส้นทางสู่ความยอดเยี่ยมในการทำอาหาร

- ความถูกต้องและความคิดสร้างสรรค์: ในขณะที่ยังคงรักษาสูตรอาหารอิตาลีแบบดั้งเดิมที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน หนังสือเล่มนี้ยังส่งเสริมนวัตกรรมในการทำอาหาร ช่วยให้คุณปรับแต่งอาหารและปรับเปลี่ยนให้เหมาะกับรสนิยมส่วนตัวของคุณ ในขณะที่ยังคงรักษาแก่นแท้ของอาหารอิตาลี

- เคล็ดลับโบนัสและข้อเสนอแนะ: เพิ่มพูนความรู้ของคุณด้วยคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการจับคู่ไวน์ คำแนะนำในการจับคู่ตามภูมิภาค และเคล็ดลับในการสร้างบรรยากาศที่สมบูรณ์แบบเพื่อเพลิดเพลินกับงานเลี้ยงอาหารอิตาลีของคุณอย่างเต็มที่

50 สูตรอาหารอิตาลีแสนอร่อยตลอดกาล การเรียนรู้การทำอาหารอิตาลีขั้นพื้นฐานให้เชี่ยวชาญ" รับรองว่าจะช่วยให้คุณมีทักษะและความรู้ที่จำเป็นในการสร้างสรรค์อาหารอิตาลีที่ไม่ซ้ำใครแต่โดดเด่น ด้วยหนังสือเล่มนี้ที่อยู่เคียงข้างคุณ คุณจะกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการทำอาหารอิตาลี สร้างความประทับใจให้กับครอบครัวและเพื่อนฝูงด้วยรสชาติที่ไม่มีใครเทียบได้และสร้างความทรงจำที่น่าจดจำรอบโต๊ะอาหาร เรียกง่าย ๆ ว่าอร่อย!



สารบัญ

50 สูตรอาหารอิตาเลียน

หน้า 6 1. สปาเก็ตตี้โบโลเนส

หน้า 9 2. พืชขามาเกอร์ต้า

หน้า 12 3. ลาซานญา

หน้า 16 4. บรัสเชตตา

หน้า 19 5. ทิรามิสุ

หน้า 22 6. คาเปอร์เซสลด

หน้า 23 7. พาสต้าคาโบนาร่า

หน้า 25 8. เฟตตูชินี อัลเฟรโด

หน้า 27 9. ริซอตโต้

หน้า 28 10. คาโนลลี

หน้า 33 11. มัทบอลราดซอสมารินาร่า

หน้า 35 12. มะเขือ Parmigiana

หน้า 38 13. ฟานาคอตต้า

หน้า 41 14. ออสโซ บูโก

หน้า 44 15. Gnocchi กับซอสเพสโต้

- หน้า 46 16. อรันชินี
- หน้า 50 17. โปรสชุตโตและเมล่อน
- หน้า 52 18. ซุป Minestrone
- หน้า 55 19. แพนชาเนลลาสลัด
- หน้า 57 20. สัพพะทอสกาน่า
- หน้า 60 21. ไม้เสียบ Caprese
- หน้า 62 22. มาร์ซาล่าไก่
- หน้า 65 23. ทอร์เทลลินีกับซอสมะเขือเทศครีม
- หน้า 67 24. บวบพาร์เมซาน
- หน้า 69 25. ราวิโอลีกับซอสเนยเชจ
- หน้า 70 26. Polenta กับไส้กรอกและพริกไทย
- หน้า 73 27. ซัลทิมบอคคา
- หน้า 75 28. เพสโต้เจโนวิส
- หน้า 77 29. พาสต้ารูปหอยยัดไส้
- หน้า 80 30. สฟอกเลียเตลเล
- หน้า 83 31. ไก่พิคคาต้า
- หน้า 86 32. พาสต้าพริมาเวร่า
- หน้า 89 33. เนเปิลส์พิชซ่า
- หน้า 93 34. พาสต้า Amatriciana

- หน้า 96 35. บราชีโอล
- หน้า 99 36. ซุปเต่งงานอิตาลี
- หน้า 102 37. ออกไก๋ยัดไส้โพรวอลอน
- หน้า 104 38. Tagliatelle กับเห็ดป่า
- หน้า 106 39. เลมอนเชอร์เบท
- หน้า 108 40. ปลาหมึก Fritti
- หน้า 110 41. บัคคาลา อัลลา วิเซนตินา
- หน้า 114 42. พาสต้า อี ฟาจิโอลี
- หน้า 117 43. ขนมหุ้งฟอคคาเซีย
- หน้า 120 44. ซาบาซลิโอเน
- หน้า 122 45. คาชีโอ เอ เปเป้
- หน้า 124 46. เนื้อลูกวัว Saltimbocca
- หน้า 127 47. พิชเซลเล่
- หน้า 129 48. พิชชอคเชรี
- หน้า 133 49. ทูน่าคาร์ปาซโซ
- หน้า 135 50. เพนเน อัลรับบีอาตา

1. สปาเก็ตตี้โบโลเนส



สปาเก็ตตี้โบโลเนสเป็นอาหารอิตาลียอดนิยมซึ่งประกอบด้วยพาสต้าสปาเก็ตตี้ราดด้วยซอสเนื้อที่เรียกว่าซอสโบโลเนส ซอสมักทำจากเนื้อบด หัวหอม กระเทียม ซอสมะเขือเทศ และสมุนไพรและเครื่องเทศต่างๆ โดยปกติจะเสิร์ฟร้อนและโรยหน้าด้วยพาร์เมซานชีสขูด

ในการทำสปาเก็ตตี้โบโลเนส ให้เริ่มด้วยการต้มเส้นสปาเก็ตตี้ในน้ำเกลือขนาดใหญ่ ในกระทะที่แยกต่างหาก ตั้งน้ำมันมะกอกและผัดหัวหอมหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า และกระเทียมสับจนเป็นสีเหลืองทอง ใส่เนื้อดินลงในกระทะและปรุงอาหารจนเป็นสีน้ำตาล ทบมันด้วยซอสไม้ ระบายไขมันส่วนเกินออกจากกระทะ จากนั้นใส่ซอสมะเขือเทศ มะเขือเทศหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า สมุนไพรอิตาลี (เช่น ออริกาโนและใบโหระพา) เกลือ และพริกไทยลงในกระทะ เคี่ยวซอสประมาณ 20 นาที คนเป็นครั้งคราวเพื่อให้รสชาติเข้ากัน

เมื่อสปาเก็ตตี้สุกแบบอัลเดนเต้แล้ว ให้สะเด็ดน้ำแล้วใส่กลับลงในหม้อเทซอสโบโลเนสลงบนสปาเก็ตตี้แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน เสิร์ฟสปาเก็ตตี้โบโลเนสร้อนๆ โรยหน้าด้วยพาร์เมซานชีสขูด

Spaghetti Bolognese เป็นอาหารอเนกประสงค์ที่สามารถปรับแต่งให้เหมาะสมกับความชอบส่วนตัวได้ รูปแบบบางอย่างรวมถึงการใส่ผักสับ เช่น แครอท เซเลอรี หรือเห็ดลงในซอส หรือใช้เนื้อสัตว์ประเภทต่างๆ เช่น หมูบดหรือเนื้อลูกวัว เป็นอาหารแสนอร่อยและรสชาติที่สนุกสนานทั้งเด็กและผู้ใหญ่

วัตถุดิบ:

- สปาเก็ตตี้ 8 ออนซ์
- เนื้อดิน 1 ปอนด์
- หัวหอมขนาดกลาง 1 หัว สับ
- กระเทียมสับ 3 กลีบ
- มะเขือเทศหั่นเต๋า 1 กระป๋อง (14 ออนซ์)
- ซอสมะเขือเทศ 1 กระป๋อง (6 ออนซ์)
- ออริกาโนแห้ง 1 ช้อนชา

- โหระพาแห้ง 1 ช้อนชา
- เกลือ 1/2 ช้อนชา
- พริกไทยดำ 1/4 ช้อนชา
- น้ำมันมะกอก 2 ช้อนโต๊ะ
- พาเมซานชีสขูด (สำหรับเสิร์ฟ)

คำแนะนำ:

1. ประุงสปาเก็ตตี้: นำน้ำเค็มหม้อใหญ่ไปต้ม ใส่เส้นสปาเก็ตตี้และปรุงอาหารตามคำแนะนำบนบรรจุภัณฑ์จนเป็นอัลเดนเต้ สะเด็ดน้ำและพักไว้
2. ทำซอสโบโลเนส: ในกระทะขนาดใหญ่ ตั้งน้ำมันมะกอกบนไฟร้อนปานกลาง ใส่หัวหอมสับและกระเทียมสับลงไป ปรุงอาหารจนนิ่มและมีกลิ่นหอมประมาณ 5 นาที ใส่เนื้อดินลงในกระทะและปรุงอาหารจนเป็นสีน้ำตาล ทบมันด้วยซอสไม้
3. เพิ่มผลิตภัณฑ์มะเขือเทศ: เมื่อเนื้อเป็นสีน้ำตาลแล้ว ให้ใส่มะเขือเทศหั่นเต๋า (พร้อมน้ำผลไม้) และซอสมะเขือเทศลงในกระทะ คนให้เข้ากัน ลดความร้อนลงเหลือต่ำ ปิดฝากระทะ และปล่อยให้ซอสเดือดปุดๆ ประมาณ 15 นาที คนเป็นครั้งคราว
4. ประุงรสซอส: หลังจากซอสเดือดแล้ว ให้ใส่ออริกาโนแห้ง ใบโหระพาแห้ง เกลือ และพริกไทยดำ คนให้เข้ากันเพื่อให้เครื่องปรุงรสเข้ากับซอส ปล่อยให้เคี่ยวต่ออีก 5 นาทีเพื่อให้รสชาติเข้ากัน
5. จัดเสิร์ฟ: ตักเส้นสปาเก็ตตี้ที่ปรุงสุกแล้วราดซอสโบโลเนสด้านบน โรยพาเมซานชีสขูดด้านบน เสิร์ฟร้อนและสนุกได้เลย!

หมายเหตุ: คุณสามารถปรับแต่งสูตรนี้ได้โดยเพิ่มผัก เช่น แครอทหรือเห็ดลงในซอส หรือใช้เนื้อมดผสมกัน เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู และเนื้อลูกวัว

2. สูตรพิซซ่า Margherita



สูตรที่ 1: พืช Margherita คลาสสิก

วัตถุดิบ:

- แป้งพิซซ่า 1 แผ่น (ซื้อจากร้านหรือทำเอง)
- น้ำมันมะกอก 2 ช้อนโต๊ะ
- กระเทียมสับ 2 กลีบ
- ซอสมะเขือเทศ 1 ถ้วยตวง
- มอสซาเรลล่าชีสสด 2 ถ้วย หั่นหรือขูด
- ใบโหระพาสด
- เกลือและพริกไทยเพื่อลิ้มรส

คำแนะนำ:

1. เปิดเตาอบที่อุณหภูมิสูงสุด (ปกติประมาณ 500°F หรือ 260°C) ถ้าคุณมีพิซซ่าสโตน ให้วางไว้ในเตาอบเพื่ออุ่นเช่นกัน
2. ริดแป้งพิซซ่าบนพื้นผิวที่โรยแป้งเบา ๆ ให้ได้ความหนาตามต้องการ โอนแป้งไปยังเปลือกพิซซ่าหรือถาดอบที่ปูด้วยกระดาษ parchment
3. ในชามขนาดเล็ก ผสมกระเทียมสับกับน้ำมันมะกอก ทาน้ำมันที่ผสมกระเทียมให้ทั่วแป้งพิซซ่า
4. ทาซอสมะเขือเทศลงบนแป้งโดยเว้นขอบไว้รอบ ๆ ขอบ ประดับด้วยเกลือและพริกไทยเพื่อลิ้มรส
5. เรียงมอสซาเรลล่าชีสหรือชีสขูดให้ทั่วซอส
6. ค่อยๆ ย้ายพิซซ่าที่เตรียมไว้ไปยังเตาอบที่อุ่นไว้ (ไม่ว่าจะบนหินพิซซ่าหรือบนถาดอบ) นำเข้าอบประมาณ 10-12 นาที หรือจนเปลือกเป็นสีน้ำตาลทองและชีสมีฟองและเป็นสีน้ำตาลเล็กน้อย
7. นำพิซซ่าออกจากเตาอบและปล่อยให้เย็นสักสองสามนาทีก่อนใส่ใบโหระพาสดลงไป ผานและเสิร์ฟทันที

สูตรที่ 2: Margherita Flatbread Pizza

วัตถุดิบ:

- ขนมปังโฮลวีทหรือขนมปังนาน 2 แผ่น
- น้ำมันมะกอก 2 ช้อนโต๊ะ
- กระเทียมสับ 2 กลีบ

- ซอสมารินาร่า 1 ถ้วย
- มอสซาเรลล่าชีสสด 2 ถ้วย หั่นหรือขูด
- ใบโหระพาสด
- เกลือและพริกไทยเพื่อลิ้มรส

คำแนะนำ:

1. เปิดเตาอบของคุณที่ 400°F (200°C)
2. วางขนมปังแบนหรือขนมปังนาลงบนถาดอบ
3. ในชามขนาดเล็ก ผสมกระเทียมสับกับน้ำมันมะกอก ทาน้ำมันกระเทียมให้ทั่วแผ่นขนมปัง
4. ราดซอสมารินาราลงบนขนมปังแผ่นแบน โดยเว้นขอบไว้เล็กน้อย ประดับด้วยเกลือและพริกไทยเพื่อลิ้มรส
5. เรียงมอสซาเรลล่าชีสหรือชีสขูดให้ทั่วซอส
6. วางถาดอบที่มีเฟลตเบรดที่เตรียมไว้เข้าเตาอบ แล้วอบประมาณ 8-10 นาที หรือจนชีสละลายและมีฟอง
7. เมื่อออกจากเตาอบ โรยหน้าด้วยใบโหระพาสด ฝานและเสิร์ฟทันที

หมายเหตุ: อย่าลืมนะที่จะเพิ่มท็อปปิ้งอื่น ๆ ให้กับพิซซ่า **Margherita** ของคุณ เช่น มะเขือเทศหั่นบาง ๆ หรือโรยบัตเตอร์มิกเคลือบเพื่อเพิ่มรสชาติ

3. สูตรลาซานญา



สูตรที่ 1: ลาซานญาเนื้อคลาสสิก

วัตถุดิบ:

- เส้นลาซานญา 9 เส้น (พร้อมเตาอบหรือปรุงตามคำแนะนำในบรรจุภัณฑ์)
- เนื้อดิน 1 ปอนด์ (450 กรัม)
- หัวหอมขนาดกลาง 1 หัว สับละเอียด
- กระเทียมสับ 3 กลีบ
- มะเขือเทศบด 1 กระป๋อง (14 ออนซ์)
- ซอสมะเขือเทศ 1 กระป๋อง (6 ออนซ์)
- โหระพาแห้ง 2 ช้อนชา
- ออริกาโนแห้ง 1 ช้อนชา
- เกลือ 1/2 ช้อนชา
- พริกไทยดำ 1/4 ช้อนชา
- มอสซาเรลลาชีสขูดฝอย 2 ถ้วยตวง
- พาเมซานชีสขูด 1 ถ้วยตวง
- ริกอตต้าชีส 2 ถ้วย
- ใบโหระพาสดสำหรับโรยหน้า (ไม่จำเป็น)

คำแนะนำ:

1. เปิดเตาอบของคุณที่ **375°F (190°C)**
2. ในกระทะขนาดใหญ่ ปรุงเนื้อดินบนไฟร้อนปานกลางจนเป็นสีน้ำตาล ใส่หัวหอมสับและกระเทียมสับลงไปผัดจนหัวหอมนิ่ม ระบายไขมันส่วนเกินออกจากกระทะ
3. ใส่มะเขือเทศบด วังมะเขือเทศ ใบโหระพาแห้ง ออริกาโนแห้ง เกลือ และพริกไทยดำลงในกระทะ คนให้เข้ากันและปล่อยให้ซอสเคี่ยวประมาณ **10 นาที**

4. ในซามแยกต่างหาก ผสมมอสซาเรลลาชีสขูดฝอยและพามาซานชีสขูดเข้าด้วยกัน

5. ประกอบลาซานญา: ทาซอสเนื้อประมาณครึ่งหนึ่งที่ด้านล่างของจานอบขนาด **9x13** นิ้ว วางเส้นลาซานญาสามเส้นลงบนซอส โรยริคอตต้าชีสครึ่งหนึ่งให้ทั่ว บะหมี่ โรยส่วนผสมชีสครึ่งหนึ่งลงบนริคอตต้า ทำซ้ำขั้นตอนนี้อีกชั้นหนึ่ง

6. ปิดถาดอบด้วยอลูมิเนียมฟอยล์แล้วอบในเตาอบอุ่นเป็นเวลา **25** นาที จากนั้นนำกระดาษฟอยล์ออกแล้วอบต่ออีก **10-15** นาที จนชีสเป็นฟองและเป็นสีน้ำตาลเล็กน้อย

7. นำลาซานญาออกจากเตาอบและปล่อยให้เย็นสักครู่ก่อนหั่น โรยหน้าด้วยใบโหระพาสดหากต้องการ เสิร์ฟและสนุก!

สูตร **2:** ลาซานญาผัก

วัตถุดิบ:

- เส้นลาซานญา **9** เส้น (พร้อมเตาอบหรือปรุงตามคำแนะนำในบรรจุภัณฑ์)
- ซอสมารินาร่า **2** ถ้วยตวง
- ผักโขมสับ **1** ถ้วย
- เห็ดหั่นแว่น **1** ถ้วยตวง
- บวบหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า **1** ถ้วย
- สควอชสีเหลืองหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า **1** ถ้วยตวง
- พริกหยวกแดง **1** เม็ดหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
- กระเทียมสับ **2** กลีบ
- มอสซาเรลลาชีสขูดฝอย **2** ถ้วยตวง
- พามาซานชีสขูด **1** ถ้วยตวง
- ริคอตต้าชีส **2** ถ้วย

- ไบโहरพาสตสำหรับโรยหน้า (ไม่จำเป็น)

คำแนะนำ:

1. เปิดเตาอบของคุณที่ **375°F (190°C)**
2. ในกระทะขนาดใหญ่ผัดกระเทียมสับสักรุ่นมิกลีนหอม ใสผักสับ (ผักโขม เห็ด ชูชิโน สควอชเหลือง และพริกหยวกแดง) และปรุงจนผักนิ่ม นำออกจากความร้อน
3. ในชามแยกต่างหาก ผสมมอสซาเรลล่าชีสขูดฝอยและพามาซานชีสขูดเข้าด้วยกัน
4. ประกอบลาซานญา: กระจายซอสมารินาร่าประมาณ **1/2** ถ้วยที่ด้านล่างของจานอบขนาด **9x13** นิ้ว วางเส้นลาซานญาสามเส้นไว้ด้านบน โรยริคอตต้าชีสครึ่งหนึ่งให้ทั่วระบะหมี่ วางผักผัดครึ่งหนึ่งวางบนริคอตต้า โรยส่วนผสมชีสครึ่งหนึ่งลงบนผัก ทำซ้ำชั้นตอนนี้อีกหนึ่งชั้นหนึ่ง
5. ปิดเตาอบด้วยอลูมิเนียมฟอยล์แล้วอบในเตาอบอุ่นเป็นเวลา **25** นาที จากนั้นนำกระดาษฟอยล์ออกแล้วอบต่ออีก **10-15** นาที จนชีสเป็นฟองและเป็นสีน้ำตาลเล็กน้อย
6. นำลาซานญาออกจากเตาอบและปล่อยให้เย็นสักครู่ก่อนหั่น โรยหน้าด้วยไบโहरพาสตหากต้องการ เสิร์ฟและสนุก!

หมายเหตุ: คุณสามารถเพิ่มผักอื่น ๆ หรือแทนที่ด้วยรายการโปรดของคุณเพื่อปรับแต่งลาซานญาผักของคุณ คุณยังสามารถทดลองกับชีสและสมุนไพรประเภทต่างๆ เพื่อเพิ่มรสชาติได้อีกด้วย

4. บรูเชตตา



Bruschetta เป็นอาหารอิตาเลียนแบบดั้งเดิมที่ประกอบด้วยขนมปังย่างราดด้วยส่วนผสมต่างๆ โดยทั่วไปจะทำหน้าที่เป็นอาหารเรียกน้ำย่อยหรือแอนด์พาสโต

ในการทำ Bruschetta คุณต้องมีส่วนผสมดังต่อไปนี้:

- บาเกตต์หรือขนมปังอิตาเลียน
- น้ำมันมะกอก
- กานพลูกระเทียม (ไม่จำเป็น)

- มะเขือเทศสด
- ใบโหระพาสด
- น้ำส้มสายชูบัลซามิก
- เกลือและพริกไทย

ต่อไปนี้เป็นวิธีทำบรูสเชตตา:

1. เปิดเตาอย่างหรือไก่อเนื่อของคุณ หั่นขนมปังบาเกตต์หรือขนมปังอิตาเลียนเป็นชิ้นหนา ½ นิ้ว
2. ทาน้ำมันมะกอกให้ทั่วแผ่นขนมปังทั้งสองด้าน หากต้องการ คุณสามารถถูกลีบกระเทียมที่หั่นแล้วบนด้านที่ทาน้ำมันเพื่อเพิ่มรสชาติ
3. วางชิ้นขนมปังบนตะแกรงหรือไต้ตะแกรงจนกว่าจะปิ้งและมีรอยย่าง พลิกด้านและทำซ้ำในอีกด้านหนึ่ง นำออกจากเตาแล้วพักไว้
4. หั่นมะเขือเทศเป็นลูกเต๋าแล้วใส่ลงในชาม คุณสามารถเอาเมล็ดออกได้หากต้องการที่อปปิ้งที่มีน้ำน้อย
5. สับใบโหระพาสดแล้วใส่ลงในชามพร้อมกับมะเขือเทศ
6. ราดน้ำส้มสายชูบัลซามิกลงบนส่วนผสมของมะเขือเทศและใบโหระพา เพิ่มเกลือและพริกไทยเพื่อลิ้มรส ค่อยๆ ผสมทุกอย่างให้เข้ากัน
7. ตักส่วนผสมของมะเขือเทศลงบนชิ้นขนมปังย่าง กระจายอย่างสม่ำเสมอ
8. เสิร์ฟทันทีและเพลิดเพลินกับอาหารเรียกน้ำย่อยหรือของว่าง

คุณสามารถปรับแต่งรสชาติของคุณได้โดยเพิ่มส่วนผสมอื่นๆ เช่น มอสซาเรลลาชีส หอมแดง มะกอก หรือแม้แต่พรสซุโต Bruschetta เป็นอาหารอเนกประสงค์ที่สามารถผลิตเพลีนได้ตลอดทั้งปีและเหมาะสำหรับการสังสรรค์หรือปาร์ตี้



5.ทiramisu



ทiramisuเป็นของหวานคลาสสิกของอิตาลีที่ทำจากเลดี้ฟิงเกอร์ กาแฟเอสเปรสโซ มาสคาโปนชีส ไข่ น้ำตาล และผงโกโก้ นี่คือนิยามง่ายๆในการทำ tiramisu:

วัตถุดิบ:

- เลดี้ฟิงเกอร์ 24 นิ้ว
- เอสเปรสโซหรือกาแฟเข้มข้น 1 ½ ถ้วยตวง แช่เย็น
- มาสคาโปนชีส 1 ถ้วยตวง
- น้ำตาลทรายละเอียด ½ ถ้วยตวง
- ไข่ไก่ใหญ่ 3 ฟอง แยกออกจากกัน
- ผงโกโก้ 2 ช้อนโต๊ะ สำหรับโรยหน้า

คำแนะนำ:

1. เทเอสเปรสโซหรือกาแฟเย็นลงในจานกันดื่น จุ่มนิ้วนางแต่ละนิ้วลงในกาแฟ
ปล่อยให้ให้น้ำซึมแต่ไม่แฉะเกินไป วางไว้ในชั้นเดียวที่ด้านล่างของจานเสิร์ฟ
2. ในชามผสม ตีไข่แดงและน้ำตาลให้เข้ากันจนเป็นสีครีม ใส่มาสคาโปนชีสแล้วตี
ต่อจนเข้ากันดี
3. ในชามผสมแยกต่างหาก ตีไข่ขาวจนตั้งยอดแข็ง ค่อยๆ ตะล่อมไข่ขาวที่ดีแล้วลง
ในส่วนผสมของมาสคาโปน ระวังอย่าให้ผสมมากเกินไป
4. ค่อยๆ เกลี่ยมาสคาโปนครึ่งหนึ่งของส่วนผสมให้ทั่วเลดี้ฟิงเกอร์ที่แช่ในจาน
เสิร์ฟ ทำซ้ำอีกชั้นของเลดี้ฟิงเกอร์ที่แช่ไว้และวางทับด้วยส่วนผสมของมาสคาโปน
ที่เหลือ
5. คลุมที่รามิสด้วยพลาสติกแรปและแช่เย็นอย่างน้อย 4 ชั่วโมงหรือข้ามคืนเพื่อให้
รสชาติเข้ากัน
6. ก่อนเสิร์ฟ โรยด้านบนของที่รามิสด้วยผงโกโก้โดยใช้กระชอนตาถี่ ตัดเป็น
สี่เหลี่ยมหรือชิ้นและเสิร์ฟแช่เย็น

เพลิดเพลินกับที่รามิสโฮมเมดของคุณ!

6. คาปริเซสลด



สลัดคาปริเซเป็นสลัดอิตาเลียนที่เรียบง่ายและสดชื่นที่เน้นรสชาติของมะเขือเทศสด มอสซาเรลล่าชีส ใบโหระพา และน้ำมันมะกอก นี่คือวิธีที่คุณสามารถทำได้:

วัตถุดิบ:

- มะเขือเทศสุกขนาดใหญ่ 2 ลูก
- มอสซาเรลล่าชีส 8 ออนซ์
- ใบโหระพาสด
- น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์
- น้ำบัลซามิก (ไม่จำเป็น)
- เกลือและพริกไทยเพื่อลิ้มรส

คำแนะนำ:

1. ฝานมะเขือเทศและมอสซาเรลล่าชีสเป็นชิ้นหนาเท่าๆ กัน หนาประมาณ 1/4 นิ้ว
2. จัดมะเขือเทศและมอสซาเรลล่าชีสไล่ขบวนงาน สลับสับเปลี่ยนกัน

3. วางใบโหระพาสดบนมะเขือเทศแต่ละชั้น
4. หยดน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ลงบนสลัด ให้แน่ใจว่าแต่ละชั้นถูกเคลือบไว้เล็กน้อย
5. ราดน้ำบัลซามิกราดบนสลัดเพื่อเพิ่มความหวานและรสสัมผัส
6. ประดับด้วยเกลือและพริกไทยตามชอบ
7. เสิร์ฟทันทีและเพลิดเพลินไปกับรสชาติที่สดใหม่ของสลัดอิตาเลียนคลาสสิกนี้

หมายเหตุ: คุณยังสามารถวางสลัดเป็นชั้นในแนวตั้ง เพื่อให้แน่ใจว่าแต่ละชั้นมีมะเขือเทศ ซีสมอสซาเรลล่า ใบโหระพา และเครื่องปรุง เพื่อสร้างงานนำเสนอที่สวยงามและเรียงซ้อนกัน

7. พาสต้าคาโบนาร่า



พาสต้าคาโบนาร่าเป็นอาหารจานอร่อยที่มีต้นกำเนิดในอิตาลี โดยทั่วไปจะประกอบด้วยสปาเก็ตตี้หรือพาสต้าเส้นยาวประเภทอื่น ผสมกับไข่ ชีส และเบคอน หรือแพนเช็ตตา คุณต้องการสูตรพาสต้าคาโบนาร่าหรือไม่? แน่นอน! นี่เป็นสูตรง่ายๆสำหรับพาสต้าคาโบนาร่า:

วัตถุดิบ:

สปาเก็ตตี้ 1 ปอนด์

4 ไขขนาดใหญ่

พาร์เมซานชีสขูด 1 ถ้วยตวง

เบคอนหรือแพนเช็ตตา 8 ออนซ์ หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า

4 กลีบกระเทียมสับ

เกลือและพริกไทยดำเพื่อลิ้มรส

คำแนะนำ:

ปรุงรสปลาเกี๊ยวในหม้อน้ำเดือดใส่เกลือขนาดใหญ่จนอัลเดนเต้ตามคำแนะนำบนบรรจุภัณฑ์ สำหรับน้ำสำหรับทำพาสต้าไว้ 1 ถ้วย จากนั้นสะเด็ดน้ำปลาเกี๊ยว ในขณะที่พาสต้ากำลังทำอาหาร ให้ไข่และพามาซานชีสเข้าด้วยกันในชามขนาดกลาง พักไว้

ในกระทะขนาดใหญ่ ปรุงเบคอนหรือแพนเช็ตต้าด้วยไฟปานกลางจนกรอบ นำออกด้วยช้อน slotted และพักไว้

ในกระทะเดียวกัน ใส่กระเทียมลงไปผัดประมาณ 30 วินาทีจนมีกลิ่นหอม

ลดความร้อนลงเหลือน้อยแล้วใส่ปลาเกี๊ยวที่สะเด็ดน้ำแล้วลงในกระทะ คลุกเคล้ากับน้ำมันกระเทียมและเบคอน

นำกระทะลงจากเตาแล้วเทส่วนผสมไข่ลงไป คลุกให้ทั่วสปลาเกี๊ยวอย่างรวดเร็ว ความร้อนจากสปลาเกี๊ยวจะทำให้ไข่สุกและสร้างครีมซอส

ถ้าซอสดูข้นเกินไป ให้เติมน้ำสำหรับปรุงพาสต้าที่สำรองไว้ทีละเล็กทีละน้อย จนกว่าจะได้ความเข้มข้นตามต้องการ

ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยดำเพื่อลิ้มรส จากนั้นเสิร์ฟทันที โรยหน้าด้วยเบคอนกรอบหรือแพนเช็ตต้า สนุก!

8. เฟตตูชีนี อัลเฟรโด



Fettuccine Alfredo เป็นพาสต้าอิตาลีแบบคลาสสิกที่มีซอสเข้มข้นและครีมที่ทำจากเนยและชีส Parmesan นี่คือนสูตรที่คุณสามารถลองได้:

วัตถุดิบ:

พาสต้าเฟตตูชีนี 1 ปอนด์

เนยจืด 1 ถ้วย

ครีมหนัก 2 ถ้วย

พาร์เมซานชีสขูด 2 ถ้วยตวง

เกลือและพริกไทยดำเพื่อลิ้มรส

ผักชีฝรั่งสดสับสำหรับปรุงแต่ง (ไม่จำเป็น)

คำแนะนำ:

ปรุงเส้นเฟตตูชินีในหม้อต้มน้ำเดือดใส่เกลือจนได้ระดับอัลเดนเต้ ตามคำแนะนำบนบรรจุภัณฑ์ สำหรับน้ำสำหรับทำพาสต้าไว้ 1 ถ้วย จากนั้นสะเด็ดเส้นเฟตตูชินี ในขณะที่พาสต้ากำลังทำอาหาร ให้ละลายเนยในกระทะขนาดใหญ่บนไฟร้อนปานกลาง

ใส่ครีมหนักลงในกระทะแล้วนำไปเคี่ยว

ลดความร้อนให้ต่ำแล้วตีพามาซานชีสขูดจนซอสข้นและเป็นครีม

ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยดำเพื่อลิ้มรส

ใส่เฟตตูชินีที่สะเด็ดน้ำแล้วลงในกระทะแล้วคลุกเคล้ากับซอส ถ้าซอสดูข้นเกินไป ให้เติมน้ำสำหรับปรุงพาสต้าที่สำรองไว้ที่ละเล็กละน้อยจนกว่าจะได้รับความเข้มข้นตามต้องการ

เสิร์ฟทันที โรยหน้าด้วยผักชีฝรั่งสับหากต้องการ สนุก!

9. ริซอตโต้



ริซอตโต้เป็นข้าวอิตาเลียนที่ปรุงในน้ำซุปรองได้เนื้อครีมที่เข้มข้น โดยปกติแล้วจะปรุงรสด้วยส่วนผสมต่างๆ เช่น พาเมซานชีส เนย หัวหอม และไวน์ ริซอตโต้มีหลายรูปแบบ เช่น ริซอตโต้เห็ด ริซอตโต้ชีฟูด และริซอตโต้หน่อไม้ฝรั่ง เป็นอาหารจานอร่อยและพลอปปูล่าที่สามารถเพลิดเพลินกับอาหารจานหลักหรือกับข้าว

แน่นอน! นี่คือสูตรพื้นฐานสำหรับ risotto เห็ด:

วัตถุดิบ:

ข้าว Arborio 1 ถ้วย

4 ถ้วยน้ำซุปไก่หรือผัก

เห็ดหั่น 1 ถ้วย

หัวหอมสับ 1/2 ถ้วย

2 กลีบกระเทียมสับ

ไวน์ขาว 1/2 ถ้วยตวง

พาร์เมซานชีสขูด 1/2 ถ้วยตวง

เนย 2 ช้อนโต๊ะ

เกลือและพริกไทยเพื่อลิ้มรส

คำแนะนำ:

ในกระทะขนาดใหญ่ ตั้งน้ำซุปลให้ร้อนด้วยไฟปานกลางจนเดือดปุดๆ

ในกระทะที่แยกต่างหาก ผัดเห็ด หัวหอม และกระเทียมในเนยจนหัวหอมโปร่งแสง และเห็ดปล่อยของเหลวออกมา ใส่ข้าว Arborio ลงในกระทะแล้วผัดให้เคลือบด้วยเนยและส่วนผสมผัก เทไวน์ขาวลงไปจนให้เข้ากันจนของเหลวซึมเข้าไป เติมน้ำซุปร้อนหนึ่งทัพพีลงในข้าวแล้วคนให้เข้ากันจนน้ำซึมเข้าเนื้อ เติมน้ำซุพทีละทัพพีจนตลอดเวลา จนกว่าข้าวจะนุ่มและเป็นครีม ผัดในชีส Parmesan และปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยเพื่อลิ้มรส เสิร์ฟทันที

เพลิดเพลินกับริซอตโต้เห็ดแสนอร่อยของคุณ!

10. คาโนลี



Cannoli เป็นขนมอิตาลีแบบดั้งเดิมที่มีต้นกำเนิดในซิซิลี ประกอบด้วยเปลือกขนมรูปหลอดที่ทอดจนเหลืองกรอบ จากนั้นเปลือกจะเต็มไปด้วยไส้หวานและครีม โดยทั่วไปจะทำด้วยชีสรีคอตต้า น้ำตาล วานิลลา และบางครั้งก็เป็นช็อกโกแลตชิปหรือผลไม้หวาน

Cannoli มักจะโรยหน้าด้วยน้ำตาลผงและบางครั้งก็มีถั่วพิสตาชิโอสับหรือเศษช็อกโกแลต พวกเขาขึ้นช่อเนื้อสัมผัสที่กรอบและรสชาติที่เข้มข้นและน่ารับประทาน cannoli แบบดั้งเดิมมีความยาวประมาณ 4-6 นิ้ว แต่สามารถพบ cannoli ขนาดเล็กและ cannoli ยักษ์

Cannoli ได้รับความนิยมไปทั่วโลกและนิยมรับประทานในโอกาสพิเศษและวันหยุด พบได้ทั่วไปในร้านเบเกอรี่และร้านขนมหวานของอิตาลี และยังดัดแปลงเป็นรูปแบบสมัยใหม่ เช่น นูเทลล่าหรือแคนโนลีไส้พิสตาชิโอ โดยรวมแล้ว คาโนลีเป็นขนมอิตาลียอดนิยมที่มีเนื้อสัมผัสและรสชาติที่ผสมผสานกันอย่างลงตัว ทำให้เป็นขนมที่น่าลิ้มลอง

ต่อไปนี้เป็นสูตร cannoli ยอดนิยมสองสูตรที่คุณสามารถลองทำได้ที่บ้าน:

1. สูตร Cannoli คลาสสิก:

วัตถุดิบ:

- แป้งอเนกประสงค์ 2 ถ้วยตวง
- น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ 1/4 ช้อนชา
- เนยจืด 2 ช้อนโต๊ะ ตีให้เนื้
- ไวน์ Marsala 1/2 ถ้วย (หรือไวน์ขาว)
- ไข่ขาว 1 ฟอง ตีเบาๆ
- น้ำมันพืชสำหรับทอด

สำหรับการกรอก:

- ชีสริคอตต้า 2 ถ้วย
- น้ำตาลผง 1/2 ถ้วยตวง
- สารสกัดวานิลลา 1/2 ช้อนชา
- มินิชิ็อกโกแลตชิพ 1/4 ถ้วยตวง
- น้ำตาลทรายปนสำหรับโรยหน้า

คำแนะนำ:

1. ในชามผสม ให้ผสมแป้ง น้ำตาล และเกลือเข้าด้วยกัน หั่นเนยลงไปจนส่วนผสมมีลักษณะเป็นเกล็ดหยาบ ค่อยๆ เติมน้ำมันลงไป ผสมจนแป้งจับตัวเป็นก้อน
2. นวดแป้งบนพื้นผิวที่สะอาดและโรยแป้งเบา ๆ จนเนียน ปั้นเป็นก้อนกลม ห่อด้วยพลาสติกแรป แล้วพักไว้ในตู้เย็น 30 นาที
3. ในหม้อทอดหรือหม้อขนาดใหญ่ ตั้งน้ำมันพืชให้ร้อนถึง 360°F (182°C)
4. คลึงแป้งบนผิวแป้งจนบางมาก หนาประมาณ 1/8 นิ้ว ตัดแบ่งเป็นวงกลมขนาด 4 นิ้วโดยใช้ที่ตัดกลม
5. ห่อแต่ละวงกลมรอบหลอด cannoli ปิดผนึกขอบด้วยไข่ขาวที่ตีแล้ว

6. ทอดหอยในน้ำมันร้อนจนเป็นสีเหลืองทองประมาณ 2 นาที นำออกจากน้ำมันโดยใช้ที่คีบและปล่อยให้เย็นบนตะแกรง
7. ในชามผสม ผสมริคอตต้าชีส ผงน้ำตาล และสารสกัดวานิลลาจนเนียน ผัดช็อกโกแลตชิพขนาดเล็ก
8. ใช้ถุงขนมหรือซ็อน เติมเปลือกแคนโนลีที่เย็นแล้วด้วยส่วนผสมของริคอตต้า
9. ปัด cannoli ที่เติมด้วยน้ำตาลผงแล้วเสิร์ฟ

2. สูตร Nutella Cannoli:

วัตถุดิบ:

- เปลือกแคนโนลีที่ซื้อจากร้าน 1 ห่อ
- นูเทลล่า 1 ถ้วย
- น้ำตาลผง 1/2 ถ้วยตวง
- เฮเซลนัทสับ 1/2 ถ้วยตวง

คำแนะนำ:

1. ในชามผสม ผสมนูเทลล่าและน้ำตาลผงจนเข้ากันดี
2. เติมเปลือก cannoli ด้วยส่วนผสมของ Nutella โดยใช้ถุงขนมหรือซ็อน
3. ม้วนไส้แคนโนลีในเฮเซลนัทสับเพื่อเคลือบขอบ
4. โรยด้วยน้ำตาลผง พร้อมเสิร์ฟ

หมายเหตุ: คุณสามารถสร้างสรรค์ไส้และท็อปปิ้ง เพิ่มรสชาติหรือผสมให้เหมาะสมกับรสนิยมของคุณ สนุกกับการทำ cannoli สูตรอร่อยเหล่านี้ที่บ้าน!



11. ลูกชิ้นกับซอส Marinara



ลูกชิ้นกับซอสมารินาราเป็นอาหารอิตาเลียนคลาสสิกที่อร่อยและหลากหลายอย่าง
ไม่น่าเชื่อ นี่คือสูตรการทำมีทบอลกับซอสมารินารา:

วัตถุดิบ:

- เนื้อดิน 1 ปอนด์ (คุณสามารถใช้เนื้อวัว เนื้อหมู และเนื้อลูกวัวผสมกันก็ได้)
- เกล็ดขนมปัง 1/2 ถ้วยตวง
- พาเมซานชีสขูด 1/4 ถ้วยตวง
- พาร์สลีย์สดสับ 1/4 ถ้วยตวง
- ไข่ 1 ฟอง ตีเบาๆ
- กระเทียม 2 กลีบสับละเอียด
- ออริกาโนแห้ง 1 ช้อนชา
- เกลือ 1/2 ช้อนชา
- พริกไทยดำ 1/4 ช้อนชา

- น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ
- หัวหอมเล็ก 1 หัว สับละเอียด
- ซอสมารินาร่า 2 ถ้วยตวง

คำแนะนำ:

1. ในซามผสมขนาดใหญ่ ผสมเนื้อมะกอก เกล็ดขนมปัง พาร์เมซานชีส ผักชีฝรั่ง ไข่ กระเทียม ออริกาโน เกลือ และพริกไทยดำ ผสมให้เข้ากันจนส่วนผสมทั้งหมดเข้ากัน แต่หลีกเลี่ยงการผสมมากเกินไป
2. ปั้นส่วนผสมเป็นก้อนกลมขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1-2 นิ้ว วางบนถาดรองอบที่รองด้วยกระดาษไข
3. ในกระทะขนาดใหญ่ ตั้งน้ำมันมะกอกให้ร้อนด้วยไฟปานกลาง เพิ่มหัวหอมสับละเอียดและปรุงอาหารจนนิ่มและโปร่งแสงประมาณ 5 นาที
4. ใส่ซอสมารินาราลงในกระทะแล้วนำไปเคี่ยว
5. ค่อยๆ ใส่มีทบอลลงในซอสมารินาราที่กำลังเดือดปุดๆ ให้แน่ใจว่าปิดมิดชิด หากจำเป็น ให้ปรุงมีทบอลเป็นชุดๆ เพื่อหลีกเลี่ยงความแออัดในกระทะ
6. ปิดฝากระทะและปล่อยให้มีทบอลปรุงในซอสประมาณ 20-25 นาที หรือจนกว่าจะสุกโดยพลิกเป็นครั้งคราว
7. เมื่อลูกชิ้นสุกแล้ว คุณสามารถเสิร์ฟพร้อมกับซอสมารินาราบนพาสต้าหรือเป็นไส้แซนด์วิชย่อย คุณยังสามารถโรยด้วยพาร์เมซานชีสขูดเพิ่มเติมและผักชีฝรั่งสดสำหรับปรุงแต่ง
8. เพลิดเพลินกับมีทบอลรสเลิศของคุณด้วยซอสมารินาร่า!

ปรับเปลี่ยนเครื่องปรุงรสและส่วนผสมได้ตามต้องการ การเพิ่มไวน์แดงหรือพริกแดงป่นลงในซอสมารินาราสสามารถเพิ่มรสชาติให้ลึกลงไปอีกหากต้องการ

50 recipes Italian food

Always good

Authentic Italian Cuisine

