

# พัฟมะเขือเทศ อร่อยดี มีประโยชน์ต่อสุขภาพ



## พัฟมะเขือเทศ อร่อยดี มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

คนรักมะเขือเทศเตรียมกรีด พัฟมะเขือเทศ ตันตำรับจากอิตาลี ทั้ง  
อร่อย ทั้งดีต่อสุขภาพ

วันนี้มาแนวอาหารสุขภาพบ้างค่ะ แอดชูเฟรนำเมนู พัฟมะเขือเทศ  
สไตล์อิตาลี ทำง่ายเหมือนทำแซนวิชเลยค่ะ อร่อยดี แถมมีประโยชน์  
ต่อสุขภาพด้วย

มะเขือเทศ มีสารไลโคปีน (Lycopene) ที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้และมะเร็งต่อมลูกหมาก แถมยัง  
อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกหลายชนิด ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดี  
ค่ะ

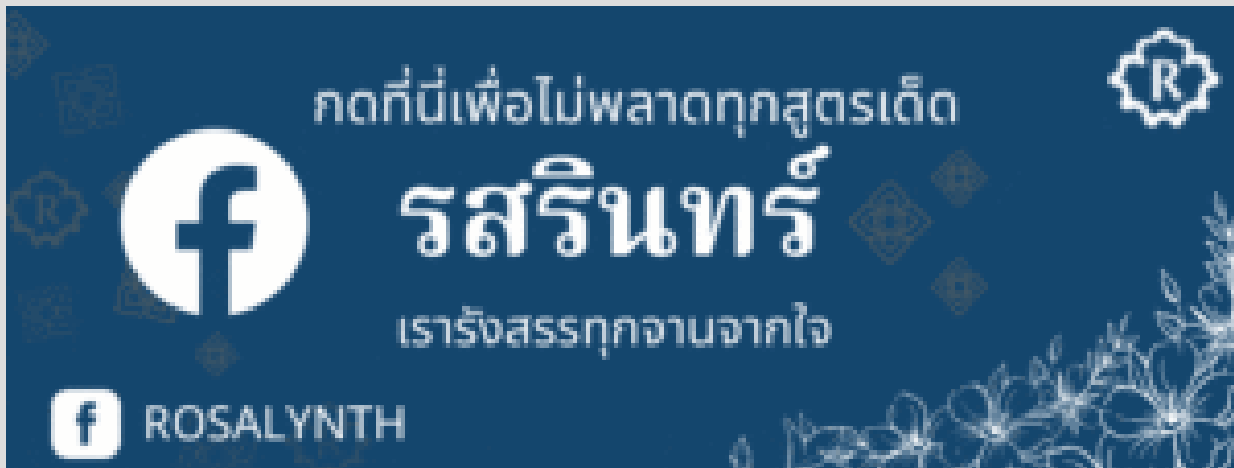
## ส่วนผสม

- แผ่นแป้งพัฟสำเร็จรูป 1 แผ่น
- ชีสนมแพะ (Goat cheese) 1/2 ถ้วย
- ครีม 2 ช้อนโต๊ะ
- ใบพาร์มาซาน 1 ช้อนโต๊ะ
- ใบโหระพาสับ 1 ช้อนโต๊ะ
- พริกไทยดำ 1/8 ช้อนชา
- ซอสมะเขือเทศ 2 ช้อนโต๊ะ
- มะเขือเทศสไลด์ 400 กรัม

## วิธีทำ

- วอร์มเตาอบที่อุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียส
- โรยแป้งนวล นำแผ่นแป้งพัฟออกมา ตัดแบ่งตามแนวเป็น 3 เส้น
- นำเข้าเตาอบประมาณ 15 นาที จนมีสีน้ำตาลทองสวยงาม เอาออกจากเตา พักไว้ให้เย็น

4. นำครีม ไข่ทารากอนสับ ไข่โพระพาสับ ฟริกไทย และชีสนมแพะ ใส่ลงในชาม คนให้เข้ากัน
5. เอาแป้งพัฟชั้นที่ 1 มาทำเป็นชั้นล่าง ทาครีมที่ผสมลงไป
6. วางมะเขือเทศสไลด์เรียงกัน และทาด้วยซอสมะเขือเทศ จากนั้นเอาแป้งพัฟอีกแผ่นมาประกบ
7. บนแป้งพัฟชั้นที่ 2 ทาครีมที่ผสมลงไปเช่นเดิม เรียงด้วยมะเขือเทศสไลด์
8. ทาซอสมะเขือเทศ และประกอบด้วยแป้งพัฟแผ่นสุดท้าย
9. นำเสิร์ฟพร้อมรับประทานค่ะ



อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ  
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ  
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)