คีช ลอแรน Quiche Lorraine

คีช ลอแรน Quiche Lorraine

คีช ลอแรน Quiche Lorraine ไม่มีอะไรที่ดีไปกว่าการได้กินของอร่อย ที่สามารถทำเองได้ที่บ้าน รสรินทร์มาชวนทำ คีช ลอแรน พายสไตล์ฝรั่งเศส ซึ่งรสรินทร์ลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย สูตรดั้งเดิมสำหรับ Quiche Lorraine แม้ว่าคีชจะใส่ได้แทบทุกอย่าง ตั้งแต่เนื้อสัตว์และผักไปจนถึงอาหารทะเล สมุนไพร และชีส

แต่สูตรที่แนะนำนี้ยังคงเป็นคีชดั้งเดิมอย่างลอร์แรน ซึ่งประกอบด้วยแป้งแป้งพายอร่อยๆ ที่สอดไส้เบคอน ไข่ ครีม ลูกจันทน์เทศ และเกลือและพริกไทยเล็กน้อยลองนึกดู แค่นึกถึงเมนูนี้ น้ำลายก็ไหลแล้ว บรรยายซะเห็นภาพน้ำลายไหล มาทำคีช ลอแรนจัดไปค่ะ อร่อยเด็ดเมนูประจำตัว มาค่ะดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูคีช ลอแรนกันเลยค่ะ

สูตรคีช ลอแรน
– แป้งชอร์ตครัสท์
แป้ง 200 กรัม (7 ออนซ์)
เนย 100 กรัม (3.5 ออนซ์)
เกลือ 1 หยิบมือ
น้ำเย็นตามต้องการ

สูตรคีช ลอแรน

– สำหรับส่วนไส้
ไข่ 4 ฟอง
200 มล. (3/4 ถ้วย + 4 ช้อนชา) crème fraîche
เบคอนรมควัน 200 กรัม (7 ออนซ์)
พริกไทยและลูกจันทน์เทศ ตามชอบ (ตามชอบ)

วิธีทำคีช ลอแรน

ตั้งเตาอบให้ร้อนที่อุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียส/400 องศาฟาเรนไฮต์
ใส่แป้งและเกลือลงในชามผสม ใส่เนยก้อน แล้วใช้นิ้วทาเนยลงในแป้ง จนส่วนผสมกลายเป็นเหมือนเกล็ดขนมปัง
นวดโดยเติมน้ำเย็นหนึ่งช้อนโต๊ะโดยช้อนโต๊ะลงในส่วนผสมของแป้งและเนยจนเข้ากันเป็นแป้งที่เนียน
ห่อแป้งโดด้วยฟิล์มยืดและแช่เย็น 30 นาที
เกลี่ยโต๊ะพื้นผิวเรียบของเพื่อนๆเบา ๆ จากนั้นวางก้อนแป้งลงบนแป้งแล้วคลึงให้พอดีกับกระทะคีชขนาด 23 ซม. (9 นิ้ว) ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเพื่อนๆได้คลึงออกให้เพียงพอเพื่อปิดด้านล่างและด้านข้างของกระทะ
วางโดลงในกระทะคีช ดูแลแป้งด้านล่างและด้านข้าง หั่นแป้งส่วนเกินออก
จัดชิ้นเบคอนรมควันที่ด้านล่างของกระทะคีช
ถัดไป ตีครีมและไข่ในชามแยก เพิ่มพริกไทยและลูกจันทน์เทศหากต้องการ
จากนั้นเทส่วนผสมลงบนเบคอน
อบเป็นเวลา 30 นาที ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล – https://www.tasteatlas.com/quiche-lorraine/recipe

วัตถุดิบคีช ลอแรน

butter

เนย (Butter) เป็นไขมันสัตว์ที่ถูกนำไปผ่านกระบวนการแยกออกมาจากน้ำนมหรือครีม ส่วนใหญ่จะใช้น้ำนมจากสัตว์ เช่น วัว ควาย แพะ หรือแกะ กระบวนการผลิตเนย เริ่มจากการนำน้ำนมไปเข้าเครื่องจักรเพื่อปั่นหรือเหวี่ยงด้วยความเร็วสูง เมื่อเหวี่ยงจนได้ที่จะได้วัตถุดิบออกมา 2 ชนิด คือ บัตเตอร์มิลค์ เป็นส่วนของน้ำสีขาวขุ่น และเนย เป็นส่วนของก้อนไขมันสีเหลืองๆ ซึ่งก็คือเนยแท้ หรือที่เรียกกันติดปากว่า ‘เนยสด’ นั่นเอง

salt

เกลือ (Salt) หรือเกลือโซเดียมนั้นมีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้ ป้องกันภาวะความดันโลหิตต่ำ,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

bacon

เบคอน (อังกฤษ: bacon) หรือ เนื้อรมควัน เป็นเนื้อสัตว์ (โดยมากมักใช้เนื้อหมู) ที่นำมาหมักเค็มด้วยเกลือเป็นจำนวนมาก จากนั้นนำมาตากแห้งเป็นเวลาหลายสัปดาห์หรือเป็นเดือน ๆ ในอากาศที่เย็นแห้ง บางแห่งอาจนำเบคอนมาต้มหรือรมควันด้วย โดยมากแล้ว เบคอนชนิดแห้งสดมักมีการนำไปทำให้สุกก่อนที่จะรับประทาน อนึ่ง เบคอนแบบต้มอาจนำมาทานได้เลย แต่บางท้องที่ก็อาจนำมาปรุงรสอีกก่อนรับประทาน

nutmeg

จันทน์เทศ (Nutmeg) ถือเป็นเครื่องเทศที่สามารถนำมาทำประโยชน์ได้อย่างมากมาย ไม่ว่าจะนำมาปรุงอาหารหรือจะนำมาทำเป็นยาก็ได้ผลดีเช่นกัน เกือบจะทุกส่วนของต้นจันทน์เทศสามารถนำมาทำประโยชน์ได้ทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นลูก เมล็ด หรือดอก ก็ตาม โดยแต่ละเชื้อชาติจะนำมาใช้ในรูปแบบที่แตกต่างกันไป

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: RosalynTHดูสูตรเด็ดอื่นๆ หน้าหลักรสรินทร์