

# ขนมปังชีสย่างใส่มะเขือเทศ Caprese Grilled Cheese



## ขนมปังชีสย่างใส่มะเขือเทศ Caprese Grilled Cheese

ขนมปังชีสย่างใส่มะเขือเทศ Caprese Grilled Cheese จะมีอะไรที่ดีมากกว่าการได้ทานเมนูเด็ดสุดอร่อย ที่เราทำเองได้ที่บ้าน แอดรินทร์ชวนทำเมนูเด็ด ขนมปังชีสย่างใส่มะเขือเทศ สูตรโฮมเมดส์ไต้่ง่ายๆสุดๆ เมนูขนมปังชีสย่างใส่มะเขือเทศอร่อยถึงใจ ขนมปังนุ่มๆอบจนสุกหอมน่ากินเป็นที่สุด มะเขือเทศมากไปด้วยคุณค่าเนื้อฉ่ำๆ มอสซาเรลล่าชีสอัดแน่นด้วยชีสคุณภาพ ใครๆขอก็ไม่ให้ขอกินคนเดียวหมดเลยละกัน หยอกคะแอดมินว่าของอร่อยต้องป่าวประกาศให้โลกรับรู้ กราบงามๆเจ้าของสูตรใจดี สำหรับสูตรเด็ดจานนี้ลองคิดดู ของอร่อยอย่างนี้ต้องห้ามพลาด โอ๊ย..อยากกินแล้วน้ำลายไหล มาทำขนมปังชีสย่างใส่มะเขือเทศจัดไปคะ อร่อยเด็ดแสงออกปาด มาคะ ดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูขนมปังชีสย่างใส่มะเขือเทศกันเลยคะ

### สูตรขนมปังชีสย่างใส่มะเขือเทศ

ขนมปังสไลซ์ 2 แผ่น

## สูตรขนมปังชีสย่างใส่มะเขือเทศ

มอสซาเรลล่าชีส 2 แผ่น

มะเขือเทศสไลซ์ 1-2 ชิ้น

โบโหระพา 2-3 ใบ

เนยจืด 2 ช้อนชา

น้ำส้มสายชูบัลซามิก (ถ้าชอบ)

## วิธีทำขนมปังชีสย่างใส่มะเขือเทศ

ตั้งดวงไฟ ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

ทาเนย 1 ด้านบนขนมปังทั้ง 2 แผ่น เตรียมไว้

วางคว่ำขนมปังแผ่นแรกให้ด้านที่ทาเนยลงในหม้อทอดไร้น้ำมัน วางมอสซาเรลล่าชีส มะเขือเทศสไลซ์ และโบโหระพา ลงไปบนขนมปัง

ปรุงรสด้วยน้ำส้มสายชูบัลซามิกเล็กน้อย (ถ้าไม่มีไม่ต้องใส่) ประกบด้วยขนมปังอีก 1 แผ่น (ด้านที่ทาเนยอยู่ข้างบน)

เปิดหม้อทอดไร้น้ำมัน ใช้อุณหภูมิ 400 องศาฟาเรนไฮต์ ประมาณ 2 นาที จากนั้นนำออกมาพลิกอีกด้านและทอดต่ออีกประมาณ 2 นาที

นำออกจากหม้อทอดไร้น้ำมัน ตัดแบ่งพร้อมเสิร์ฟได้เลย ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ kapook จาก [https://www.youtube.com/watch?v=nK\\_ZY24-Qt4](https://www.youtube.com/watch?v=nK_ZY24-Qt4)

## วัตถุดิบขนมปังชีสย่างใส่มะเขือเทศ

### bread

ขนมปัง (Bread) เป็นอาหารที่ทำจากแป้งสาลีที่ผสมกับน้ำและยีสต์ หรือผงฟู นอกจากนี้ยังมีการใช้ส่วนผสมอื่น ๆ เพื่อแต่งสี รสชาติและกลิ่น แตกต่างกันไปตามแต่ละประเภทของขนมปัง และ แต่ละประเทศที่ทำ โดยนำส่วนผสมมาตีให้เข้ากันและนำไปอบ ขนมปังมีหลายประเภท เช่น ขนมปังฝรั่งเศส ขนมปังไรย์ หรือแม้กระทั่งเพรดเซล ของจีนชื่อประเทศเยอรมนี

### cheese

เนยแข็ง หรือ ชีส (Cheese) คือ ผลิตภัณฑ์จากนมซึ่งสามารถผลิตได้จากนมวัวหรือแพะ เป็นต้น ที่ผ่านกระบวนการคัดแยกโปรตีน แล้วนำโปรตีนของนมมาทำการผสมเชื้อรา หรือแบคทีเรีย หรือสารอื่น ๆ แตกต่างกันไปตามแต่ละประเภทของเนยแข็ง ซึ่งแตกต่างจากเนยที่ทำมาจากไขมันของนม

### tomato

มะเขือเทศ (Tomato) นอกจากจะเป็นผลไม้ที่นิยมรับประทานกันมากที่สุดในโลกแล้ว ประโยชน์ของมะเขือเทศยังมีอยู่มากมาย เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินซี วิตามินเอ วิตามินเค วิตามินพี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส และธาตุเหล็ก โดยมะเขือเทศขนาดปานกลางนั้นจะมีปริมาณของวิตามินซีครึ่งหนึ่งของส้มโอทั้งลูก และมะเขือเทศหนึ่งผลมีปริมาณวิตามินเอที่ร่างกายต้องการจำนวน 1 ใน 3 ของวิตามินเอที่ร่างกายต้องการต่อวันเลยทีเดียว

### basil

โหระพา (basil) ถูกใช้เป็นส่วนประกอบของสมุนไพรที่ราชวงศ์ยุโรปโบราณใช้ใส่น้ำอาบ ปัจจุบันโหระพาเป็นพืชที่มีการปลูกกันอย่างแพร่หลายในทวีปเอเชีย ยุโรป อเมริกาใต้ และแอฟริกา สำหรับในประเทศไทยสามารถพบได้ทั่วทุกภาคของประเทศ รวมถึงสามารถปลูกได้ทั่วทุกภาคของประเทศเช่นกัน โดยโหระพาที่ปลูกกันทั่วไปในประเทศไทยส่วนมากเป็นพันธุ์พื้นเมืองที่ปลูกต่อๆ กันมา โดยเก็บเมล็ดพันธุ์เอง และต่อมาบางที่เกิดจากการกลายพันธุ์ไปแต่ก็ยังไม่มีการแบ่งแยกเป็นแต่ละพันธุ์อย่างชัดเจน

### salt

เกลือ (Salt) หรือเกลือโซเดียมนั้นมีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้ ป้องกันภาวะความดันโลหิตต่ำ, ป้องกันภาวะขาดน้ำ และป้องกันการขาดไอโอดีน แต่ต้องรับประทานในขนาดที่เหมาะสมต่อวันมิเช่นนั้นจะเกิดโทษต่อร่างกาย มากกว่าได้ประโยชน์

### butter

เนย (Butter) เป็นไขมันสัตว์ที่ถูกนำไปผ่านกระบวนการแยกออกมาจากนํ้านมหรือครีม ส่วนใหญ่จะใช้นํ้านมจากสัตว์ เช่น วัว ควาย แพะ หรือแกะ กระบวนการผลิตเนย เริ่มจากการนำนํ้านมไปเข้าเครื่องจักรเพื่อปั่นหรือเหวี่ยงด้วยความเร็วสูง เมื่อเหวี่ยงจนได้ที่จะได้วัตถุติดออกมา 2 ชนิด คือ บัตเตอร์มิลค์ เป็นส่วนของนํ้าสีขาวขุ่น และเนย เป็นส่วนของก้อนไขมันสีเหลืองๆ ซึ่งก็คือเนยแท้ หรือที่เรียกกันติดปากว่า ‘เนยสด’ นั่นเอง





กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

**f** ROSALYNTH

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอขอบคุณที่ติดตาม  
เพจ รสรินทร์ **Rosalyn** นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#) ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)