

สเต็กเนื้อพริกไทยดำ



ส่วนผสม

เนื้อวัวส่วนสะโพก (top round) ชิ้นหนา 1 นิ้ว (ชิ้นละ 200 กรัม)

น้ำมันมะกอก

พริกไทยดำบดใหม่ ๆ

เกลือป่น

เนยสดชนิดจืด

หอมแดงสับละเอียด

วีสกี้

บราวนส์ดีบุก ดูวิธีทำ

ครีมข้น

กระทะเหล็กแบบมีร่อง

เฟรนช์ฟรายทอดและผักปวยเล้งผัด

ออริกาโนสดสำหรับตกแต่ง

2 ชิ้น

2 ช้อนโต๊ะ

1 ช้อนชา

1/2 ช้อนชา

3 ช้อนโต๊ะ

1/3 ถ้วย

3 ถ้วย

1/4 ถ้วย

1/3ถ้วย

วิธีทำ

- ล้างเนื้อ ซับน้ำให้แห้ง ทบด้วยค้อนทบเนื้อบนหน้าตัดของเนื้อพอนุ่ม หมักกับน้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ และพริกไทยดำ 1/2 ช้อนชา ในตู้เย็นช่องธรรมดา 30 นาที
- ตั้งกระทะน้ำมันมะกอกที่เหลือนบนไฟกลางจนร้อน (ทดสอบโดยหยดน้ำลงไป ถ้าน้ำแดงขึ้นมานที่ถือว่าใช้ได้) โรยเกลือ 1/4 ช้อนชา บนเนื้อที่หมักให้ทั่ว แล้วใส่เนื้อทั้งชิ้นลงทอดด้านละประมาณ 1-2 นาที (เนื้อที่ได้จะมีลักษณะสุกด้านนอกแต่ข้างในยังแดงหรือมีรอยไหม้เล็กน้อย) ปิดไฟ ตักใส่จาน พักไว้
- ทำซอสโดยตักน้ำมันที่เหลือในกระทะทอดเนื้อ แล้วใส่เนย 2 ช้อนโต๊ะ เปิดไฟกลาง พอเนยละลายใส่หอมแดงผัดจนสุกนุ่ม ใส่วีสกี้ คนพอทั่ว พอเดือดใส่บราวนส์ดีบุก ครีมข้น และเนยที่เหลือ เคี่ยวพอเนยละลายและมีกลิ่นหอม ประรสด้วยเกลือและพริกไทยที่เหลือน คนให้ทั่ว ปิดไฟ
- วิธีจัดเสิร์ฟ วางเฟรนช์ฟรายทอดและผักปวยเล้งผัดที่หั่นจาน วางชิ้นสเต็กเนื้อ ตักซอสที่ทำใส่ ตกแต่งด้วยออริกาโนสด เสิร์ฟพร้อม

สเต็กหมูบราวนซอส



ส่วนผสม

เนื้อหมูติดกระดูก (พ็อคขอบ)
น้ำมันมะกอก
แครอท
บร็อกโคลี
ถั่วหวาน
พาร์สเลย์สับ
พริกไทยป่น, เกลือป่น
ผักสลัดตามชอบ
บราวนซอส

1 ชิ้น
1-2 ช้อนโต๊ะ
1/2 หัว
3-4 ช่อ
5 ฝัก
1 ช้อนชา
เล็กน้อย

วิธีทำ

1. ลวกแครอท บร็อกโคลี่ ถั่วหวาน พอสุกตั้งขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำแล้วนำลงผัดกับน้ำมันมะกอก ตั้งขึ้น
2. โรยเกลือป่น พริกไทยป่น พาร์สเลย์สับบนชิ้นหมู นำลงกริลล์ในกระทะที่มีน้ำมันมะกอกเล็กน้อย พอสุกตั้งขึ้น
3. จัดเสิร์ฟคู่กับผักลวกน้ำมันมะกอก ผักสลัด ราดด้วยบราวนซอส

ส่วนผสมบราวนซอส (Brown Sauce)

กระดุกวัว - เศษเนื้อวัว	1 กิโลกรัม
น้ำมันพืช	1/4 ถ้วยตวง
หอมใหญ่สับหยาบ	1/2 ถ้วยตวง
แครอทสับหยาบ	1/2 ถ้วยตวง
ก้านขึ้นฉ่ายฝรั่งสับหยาบ	1/4 ถ้วยตวง
ก้านผักชีฝรั่งหั่นหยาบ	2 ช้อนโต๊ะ
แป้งสาลี	2-3 ช้อนโต๊ะ
เนื้อมะเขือเทศเข้มข้น (Tomato Paste)	2 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยดำ	1 ช้อนโต๊ะ
โรสแมรี	1 ช้อนชา
ใบกระวาน	3-4 ใบ
ไทม์	1/2 ช้อนชา
น้ำตาลดอกส้มน้ำตาล	10 ถ้วยตวง
ครีมข้น	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	
พริกไทยป่น	

วิธีทำ

1. อบกระดุกวัวและเศษเนื้อวัวให้เหลืองเข้มเป็นสีน้ำตาล
2. ผัดหอมใหญ่ แครอท ก้านขึ้นฉ่ายและก้านผักชีฝรั่งกับน้ำมันพืช พอผักเริ่มนิ่มใส่แป้งสาลีผัดด้วยไฟอ่อนให้แป้งเป็นสีน้ำตาล ใส่เนื้อมะเขือเทศเข้มข้นผัดต่อจนกระทั่งแห้งและมีสีน้ำตาลเข้มขึ้น ใส่พริกไทยดำ โรสแมรี ใบกระวาน ไทม์ กระดุกวัวและเศษเนื้อวัวที่อบไว้ ผัดให้เข้ากัน เติมน้ำตาลดอกส้มต่อจนกระทั่งงวดเหลือประมาณ 2 1/2 -3 ถ้วยตวง ยกลงกรองเอาเฉพาะน้ำซอส จะได้ซอสสีน้ำตาลข้นๆ
3. นำซอสที่ได้ขึ้นตั้งไฟอีกครั้ง ปรุงรสด้วยเกลือป่น พริกไทยป่นและครีมข้น
4. จัดเสิร์ฟกับสเต็กหมู

ปล. ไม่มีวิธีทำสเต็กเลยอะค่ะ ขอโทษด้วยนะคะ เอาเป็นว่า เป็นวิธีทำน้ำซอสสำหรับสเต็กก็แล้วกันนะคะ

เนื้อปูอบชีส



เครื่องปรุง

เนื้อปูก้อน 60 กรัม
หอมใหญ่ 1 หัวเล็ก
เห็ดฟางดอกใหญ่ตูม 4 ดอก
ไข่ไก่ 1 ฟอง
นมจืดระเหย 2 ถ้วย
แป้งสาลี 2 ช้อนโต๊ะ
เนยจืด
เกลือ
พริกไทย
เนยแข็ง
mozzarella ชูดครึ่งถ้วย

วิธีเตรียม : นำหอมใหญ่ เห็ดฟาง มาสับให้ละเอียด ไข่ไก่ต่อยใส่ชามแยกใช้เฉพาะไข่แดง ใส่ลงในชามนมแล้วตีจนเข้ากันเตรียมไว้

วิธีทำ:

1. ตั้งกระทะแบนบนไฟกลาง รอจนกระทะร้อนแล้วใส่เนยจืดลงไปจนละลาย
2. ใส่หอมหัวใหญ่สับลงผัดจนสุกหอม ใส่เห็ดฟางสับตามลงไปผัดด้วยกันจนสุก ใส่เนื้อปูลงไปผัดคลุกเข้าด้วยกันจนหอม
3. นำนมผสมไข่แดงขึ้นตั้งไฟกลางๆ ใส่แป้งสาลีลงไปคนตลอดเวลาจนเริ่มนมเริ่มเดือดปุดๆ ใส่เนื้อปูที่ผัดพร้อมเครื่องลงไปคนเบา
4. ปรงรสด้วยเกลือ พริกไทย ชิมให้รสเค็มนิดๆเท่านั้น ผัดไปเรื่อยๆจนข้นได้ที่ ยกลงแล้วตักใส่ในถ้วย
5. กระจายโรยหน้าด้วย เนยแข็ง mozzarella ชูด
6. นำไปอบที่ไฟอุณหภูมิ 250 องศาประมาณ 3 นาที ดูว่าหน้าชีสเริ่มเดือดปุดๆ มีสีน้ำตาลทอง หอมเนยสุก เป็นอันใช้ได้

TIPS: เวลาเลือกเนื้อปู ต้องเป็นเนื้อปูก้อนสีขาวใหม่นั้นนึ่งสุกแล้วจึงจะหอมและเนื้อไม่ยุ่ย อย่าซื้อเนื้อปูค้างหลายวันที่มีกลิ่นแรง เพราะเมื่อนำไปผัดจะได้กลิ่นคาวแรงไม่น่ากิน อาหารจานนี้เหมาะกับเด็กที่กินยาก จะชอบมาก มีประโยชน์ทางโภชนาการมาก

ซี่โครงหมอบโคล่า



นุ่มชุ่มปากกับซี่โครงหมูแสนอร่อยเรียบง่ายได้
ความเพลิดเพลิน

ส่วนประกอบ

- * ซี่โครงหมู 1 กิโลกรัม
- * น้ำโคล่า 1 ขวด
- * กระเทียมกลีบใหญ่หั่นเป็นชั้นบางๆ 4-5 กลีบ
- * พริกไทยดำพอกแตก 1 ช้อนโต๊ะ
- * น้ำมันหอย 2 ช้อนโต๊ะ
- * ผงปรุงรส 1 ช้อนชา
- * เกลือป่น 1 ช้อนชา

วิธีทำ

+ ล้างซี่โครงหมูให้สะอาดแล้วทิ้งไว้พอสะเด็ดน้ำ

+ นำซี่โครงหมูใส่หม้ออบแล้วเทน้ำโคล่าลงไป โรยเกลือให้ทั่ว ปิดฝาอบไว้สักครู่ โดยใช้ความร้อนปานกลาง จากนั้นรอจนน้ำโคล่าเริ่มขลุกขลิก

+ หลังจากซี่โครงหมูเริ่มได้ที่แล้วให้ใส่น้ำมันหอย พริกไทยดำและผงปรุงรส คนให้เข้ากันแล้ว
อบต่อไปอีกประมาณ 30 นาที รอจนซี่โครงหมูนุ่มได้ที่ จากนั้นก็พร้อมเสิร์ฟได้ทันที

