



Virtual School
Chef



Virtual School
Chef

การประกอบอาหารตะวันตก

Paella (ข้าวผัดสเปน)



นายสุชาติ ใจจำ (เชฟบอล)

อุปกรณ์ Paella (ข้าวผัดสเปน)

❖ เตาไฟฟ้า

❖ เขียง + มีด

❖ กระทะ + ตะหลิว

❖ ตะกร้อมือ

❖ ช้อนขนาดต่างๆ

❖ ชามผสม + ไม้พาย

❖ ที่คีบ

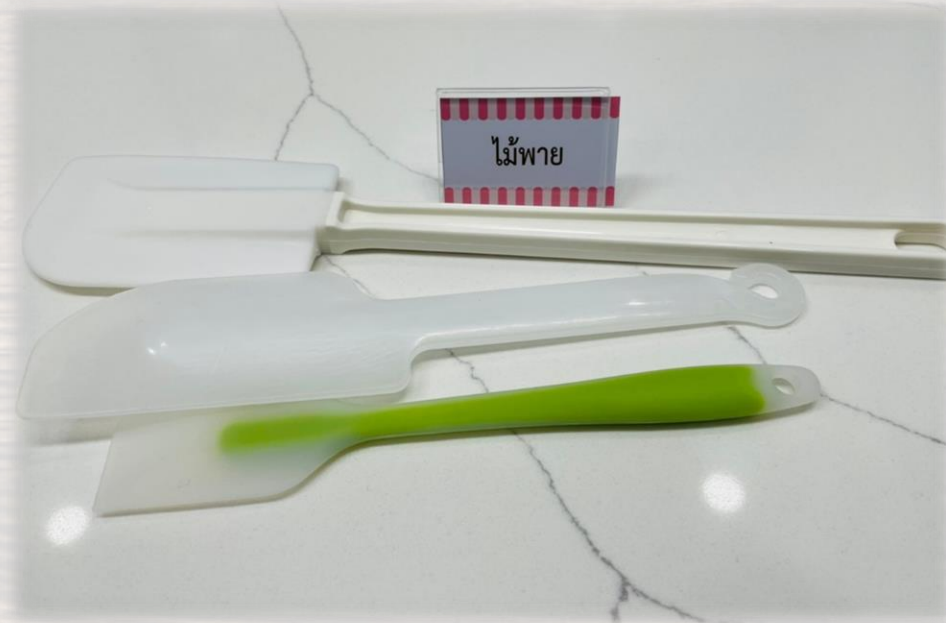
วัตถุดิบ

อุปกรณ์ Paella (ข้าวผัดสเปน)



เมนู อุปกรณ์

อุปกรณ์ Paella (ข้าวผัดสเปน)



เมนู อุปกรณ์

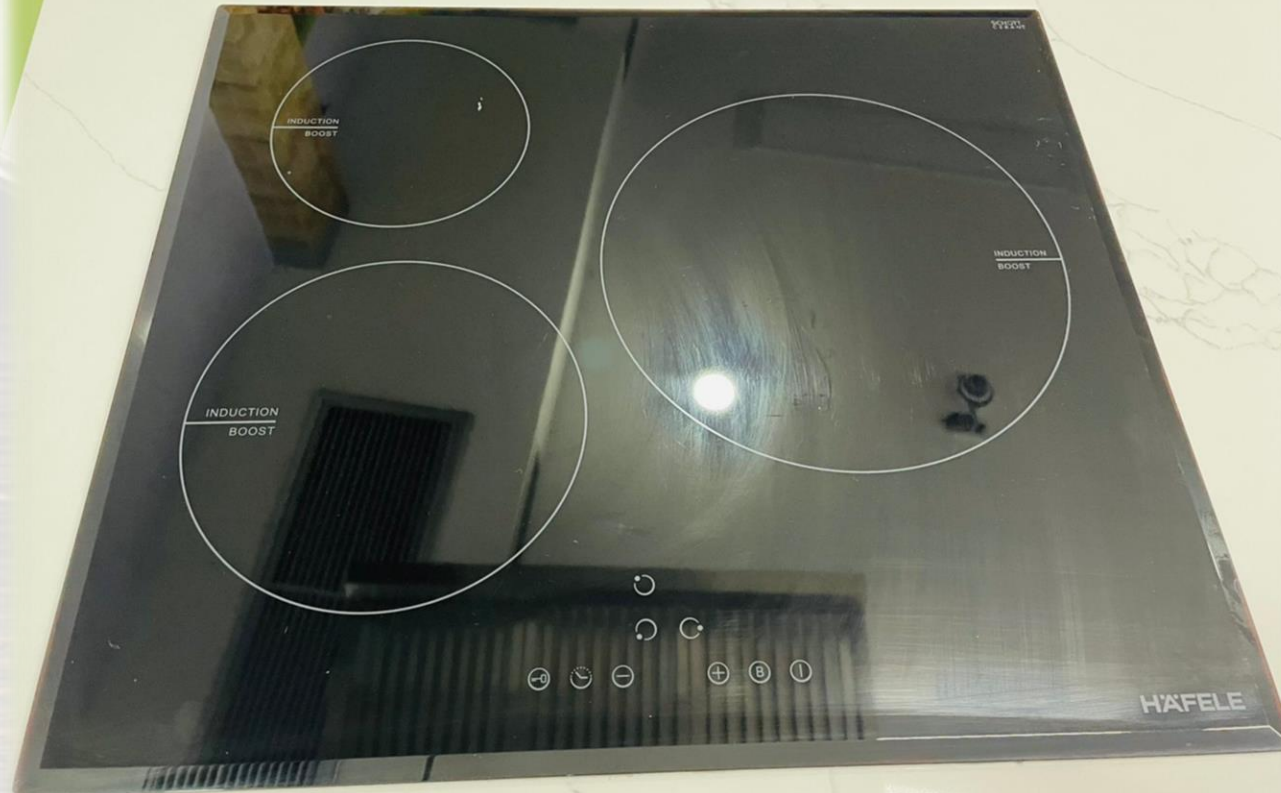
อุปกรณ์ Paella (ข้าวผัดสเปน)

ช้อนขนาดต่างๆ

เมนู อุปกรณ์



อุปกรณ์ Paella (ข้าวผัดสเปน)



เมนู อุปกรณ์

อุปกรณ์ Paella (ข้าวผัดสเปน)



เมนู อุปกรณ์

อุปกรณ์ Paella (ข้าวผัดสเปน)



เมนู อุปกรณ์

อุปกรณ์ Paella (ข้าวผัดสเปน)



เมนู อุปกรณ์

วัตถุดิบ Paella (ข้าวผัดสเปน)

- ❖ ริกอตโต 1 ถ้วย
- ❖ น้ำสต็อกไก่ 2 ½ ถึง 3 ถ้วย
- ❖ โคร่งไก่ 1 ตัว
- ❖ อาหารทะเลสด 400 กรัม
- ❖ มะเขือเทศหั่นเต๋า 1 ถ้วย
- ❖ ถั่วลันเตา (แช่แข็ง) ½ ถ้วย
- ❖ หอมใหญ่ 1 หัว
- ❖ เกลือ + พริกไทยดำ
- ❖ น้ำมันมะกอก 3 ช้อนโต๊ะ
- ❖ พริกแดงจินดา 3 เม็ด
- ❖ โหระพา 1 ช้อนโต๊ะ
- ❖ ผักชีฝรั่ง 1 ช้อนโต๊ะ
- ❖ ผงขมิ้น + พริกเกาหลี
- ❖ กระเทียม 3 กลีบ
- ❖ เนยจืด

วิธีทำ

วัตถุดิบ Paella (ข้าวผัดสเปน)



เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ Paella (ข้าวผัดสเปน)



น้ำสต็อก



เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ Paella (ข้าวผัดสเปน)



เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ Paella (ข้าวผัดสเปน)



เมนู วัตถุดิบ

มะเขือเทศ

วัตถุดิบ Paella (ข้าวผัดสเปน)



ถั่วลันเตาเม็ด



เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ Paella (ข้าวผัดสเปน)



หอมใหญ่

เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ Paella (ข้าวผัดสเปน)



เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ Paella (ข้าวผัดสเปน)



เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ Paella (ข้าวผัดสเปน)



เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ Paella (ข้าวผัดสเปน)



เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ Paella (ข้าวผัดสเปน)



พริกจินดา

เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ Paella (ข้าวผัดสเปน)



เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ Paella (ข้าวผัดสเปน)



ผักซีฟรัง

เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ Paella (ข้าวผัดสเปน)



ผงขมิ้น



พริกเกาหลี



เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ Paella (ข้าวผัดสเปน)



โครงไก่



เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ Paella (ข้าวผัดสเปน)



เนย



เมนู วัตถุดิบ

เตรียมวัตถุดิบ Paella (ข้าวผัดสเปน)

1. ตั้งหม้อ เปิดไฟกลาง จากนั้นใส่น้ำสต็อกไก่ 2 1/2 ถึง 3 ถ้วยลงไป
2. ใส่น้ำเปล่า 1 ลิตร
3. ใส้โครงไก่สับหยาบ ต้มไปเรื่อย ๆ มาดูเป็นพัก ๆ
4. อาหารทะเลสด 400 กรัม ในที่นี้จะใช้ปลาหมึก กุ้ง และปลากระพง
5. ปลาหมึก ดึงหัวออกจากตัวปลาหมึกระวังอย่าให้ดีหมึกแตก
6. ผ่ากลางระหว่าง 2 ตา เพื่อนำลูกตาและดีหมึกออกจากนั้นล้างให้สะอาด
7. ดึงกระดูกสันหลังที่มีลักษณะใส ๆ ในลำตัวปลาหมึกออก
8. ลอกหนังกำพืดที่ตัวปลาหมึกออก
9. ผ่ากลางตัวตามแนวยาวให้ตัวปลาหมึกแผ่ออก
10. ตีปีกปลาหมึกออก

เตรียมวัตถุดิบ Paella (ข้าวผัดสเปน)

11. ใช้ปลายมีดค่อย ๆ ขูดเมือกด้านในตัวออก
12. ล้างปลาหมึกให้สะอาด โดยระหว่างล้างให้ใช้ปลายนิ้วถูเมือกออกให้มากที่สุด จากนั้นพักไว้
13. กุ้งนั้น ดึงหัวกุ้งออก (ตัวกุ้งไม่ต้องแกะเปลือกออกเพราะเปลือกจะช่วยเก็บความชุ่มชื้นให้ตัวกุ้ง) จากนั้นนำตัวกุ้งไปล้างน้ำให้สะอาด
14. ปลากระพงนั้น หั่นแฉลบชิ้นพอดีคำ
15. นำปลาหมึกที่ทำความสะอาดแล้วมากรีดเป็นลายตะขாயโดยกรีดด้านในท้อง วางมีดเฉียงแล้วกดเบา ๆ ระวังอย่าให้ขาด
16. จากนั้นผ่าตามแนวยาวลำตัว แล้วหั่นขวางให้ชิ้นพอดีคำ

เตรียมวัตถุดิบ Paella (ข้าวผัดสเปน)

17. ส่วนหนวดให้ตัดจุดแข็ง ๆ ออก
18. ส่วนปีกปลาหมึกหั่นเป็นลายตะขாயเช่นกัน
19. สังเกตน้ำสต็อกที่ต้มไว้ ให้ซ็อนฟองและไขมันออกจะทำให้น้ำสต็อกใส
20. ปอกเปลือกหัวหอมใหญ่เป็น 2 ชั้น จากนั้นหั่นตามแนวลายยาวของหัวหอม โดยวางมีดจากด้านบนหัวแล้วค่อย ๆ กดไล่ลงมายังปลาย ทำแบบนี้จนครบลาย (หั่นทั้ง 2 ชั้น)
21. จากนั้นหั่นตามขวางเป็นลูกเต๋า
22. พริก (จำนวนเม็ดตามแต่ความชอบเผ็ด) โดยหั่นแฉลบไม่ต้องหนามาก
23. นำมะเขือเทศมาหั่นเต๋าโดยผ่าครึ่งและแต่ละชิ้นก็ผ่าครึ่งอีกจะได้ 4 ชั้น
24. จากนั้นผ่าเอาไส้มะเขือเทศออกเพราะไส้จะทำให้อาหารมีรสเปรี้ยวเกิน (สามารถนำไส้ไปทำน้ำซุปได้)

เตรียมวัตถุดิบ Paella (ข้าวผัดสเปน)

25. นำมะเขือเทศแต่ละชิ้นมาหั่นตามยาวและหั่นแนวขวางเป็นลูกเต๋า
26. นำผักชีฝรั่งมาหั่นเป็นท่อนประมาณ 1 นิ้ว โดยใช้เฉ파ะลำต้น
27. เด็ดใบโหระพาใส่จาน

วิธีทำ Paella (ข้าวผัดสเปน)

1. บุกระเทียมและสับให้ละเอียด
2. ตั้งกระทะยังไม่ต้องติดไฟ หลังจากใส่กระเทียมตามด้วยน้ำมันมะกอกจากนั้นเปิดเตาไฟฟ้า โดยใช้ไฟอ่อนถึงกลาง
3. ผัดกระเทียมจนเริ่มมีกลิ่นหอม จากนั้นใส่หัวหอมลงไปผัดสักครู่
4. ใส่ถั่วลันเตาผัดสักพัก
5. ใส่มะเขือเทศลงไปผัดสักพัก
6. ใส่เนยจืด และพริกไทยดำ
7. เปรูกรรสด้วยเกลือ ผัดต่อสักพัก
8. ใส่พริกหั่นแฉลบลงไปผัดต่อสักพัก
9. ตักน้ำสต็อกลงไปอีก 3 ช้อน ทัพพี
10. ใส่ข้าวรีซอตโตที่ล้างไว้แล้วลงไป

วิธีทำ Paella (ข้าวผัดสเปน)

11. ตักน้ำสต็อกลงไปให้ท่วมข้าวต้มต่อสักพัก
12. ใส่พริกเกาหลีลงไปเล็กน้อย(ถ้าใส่เยอะข้าวจะแดง) ตามด้วยผงขมิ้นใส่เล็กน้อยให้พอมีสี คนให้เข้ากันจากนั้นรอจนเดือด
13. พอเริ่มเดือด คนและชิมรสชาติถ้าหากน้ำสต็อกเริ่มแห้งให้เติมน้ำสต็อกลงไปอีก คนไปสักพัก (ถ้าหากสีข้าวอ่อนสามารถเติมพริกเกาหลีและผงขมิ้นได้) จากนั้นต้มต่อโดยคนเป็นระยะเพื่อไม่ให้ข้าวไหม้
14. จากนั้นใส่ใบโหระพาครึ่งหนึ่งลงไป ผัดต่อสักครู่
15. จากนั้นชิมข้าว ถ้าสุกประมาณ 80 เปอร์เซ็นต์แล้วให้ใส่กุ้งลงไป ตามด้วยใส่เนยจืดหั่นลูกเต๋าอีกประมาณ 5-6 ก้อน บริเวณที่วางกุ้งเพื่อเพิ่มความมันเงาให้กุ้ง
16. จากนั้นใส่ปลาหมึกลงไป จากนั้นลดเป็นไฟอ่อนเพราะจะปล่อยให้ น้ำในข้าวแห้ง
17. ใส่โหระพาที่เหลือลงไป ตามด้วยเนยจืดหั่นลูกเต๋าอีก 5-6 ก้อน ต้มต่อกระทั่งน้ำเริ่มแห้ง

วิธีทำ Paella (ข้าวผัดสเปน)

18. ขณะรอข้าวให้มาทอดปลากระพงเพื่อเพิ่มความกรอบให้ข้าว โดยตั้งน้ำมันใช้ไฟกลาง
19. นำปลากระพงมาคลุกเกลือ ตามด้วยพริกไทยขาว
20. ตามด้วยน้ำมันมะกอกเล็กน้อย (น้ำมันมะกอกช่วยให้พริกไทยติดเนื้อปลา)
21. มาสังเกตข้าว ใช้ช้อนขูดข้างกระทะ ถ้าด้านล่างเริ่มแห้งเกรียมให้ปิดไฟตั้งพักไว้จนกระทะทั้งน้ำแห้ง
22. ทดสอบน้ำมันโดยใส่เศษใบผักชีฝรั่งลงไปถ้าร้อนแล้ว นำปลาลงทอดทอดจนสุกแต่ไม่ถึงกับแห้ง (ระวังอย่าให้เนื้อปลาแตกเป็นชิ้นเล็ก)
23. ตักขึ้นพักที่กระดาษอเนกประสงค์สำหรับอาหาร (สังเกตข้าวแห้งประมาณหนึ่งแล้ว)