เมนูอาหารทะเล...จากครัวเปรู

SEAFOOD STARTERS IN PERUVIAN CUISINE

สถานเอกอัครราชทูตสาธารณรัฐเปรู ประจำประเทศไทย
EMBASSY OF PERU IN THAILAND

บรรณาธิการที่ปรึกษา

คุณอาร์ตูโร่ อาร์ซิเนียก้า คาลเดรอน	Mr. Arturo Arciniega Calderon
สถานทูตเปรู ประจำประเทศไทย	Embassy of Peru in Thailand
แปลโดย คุณฐานีย์ ร่วมภูมิสุข	Miss Thani Ruampoomsuk
แก้ไขโดย คุณ รุจินันท์ ผลาหาญ	Miss Rujinun Palahan
กรุงเทพฯ พฤศจิกายน 2011	
โฆรเฆ่ กัสตาเญด้า	Jorge Castañeda
เอกอัครราชทูต สาธารณรัฐเปรู	Ambassor of Peru

Peruvian Ancient Pottery with fish motive

คำนำ

By AMBASSADOR JORGE CASTAÑEDA
โดย ท่านทูตโฆรเฆ่ กัสตาเญด้า

เปรูจัดเป็นหนึ่งในประเทศที่มีความสมบูรณ์ทางด้านทรัพยากรทางทะเลที่สุดในโลก ด้วยความอุดมสมบูรณ์ของแพลงก์ตอนที่เป็นหนึ่งในปัจจัยหลักสำหรับการขยายพันธุ์ของสัตว์น้ำหลากหลายชนิด รวมถึงสภาวะแวดล้อมที่มีความหลากหลายในแต่ละภูมิภาคของเปรูนั้น ส่งผลในทางที่เป็นประโยชน์กับชีวภาพทางทะเล และทำให้พื้นที่นี้ถูกจัดเป็นหนึ่งในแหล่งประมงอาหารทะเลที่ดีที่สุดแหล่งหนึ่งของโลก

ประเทศเปรูเป็นแหล่งของอาหารทะเลที่มีชื่อเสียงทั้งในเรื่องของความหลากหลาย รวมถึงคุณภาพของสัตว์ทะเลที่จับได้ไม่ว่าจะเป็นปลา หรือหอยที่พบได้ทั่วไปตามชายฝั่งของเปรู เช่นชายฝั่งตะวันตกเฉียงเหนือนั้นเป็นแหล่งรวมของปลา Groper, ปลากะพง, ปลาคาบ รวมถึงสัตว์น้ำชนิดมีเปลือกอีกหลากหลายชนิด เช่น กุ้ง, กุ้งก้ามกราม, หอย, กุ้ง, หอยนางรม และ ปู

นอกจากจะเป็นแหล่งของอาหารโปรตีนประเภทปลาเนื้อขาวชั้นดีจำนวนมากเช่นปลา CROAKER แปซิฟิก ที่พบได้เพียงที่เดียวในแถบชายฝั่งเปรู แล้ว ในแถบนี้ยังมีปลา Ruff แปซิฟิก, ปลา Bonito แปซิฟิก และปลาทูน่า รวมถึงปลาหมึก, ปลาหมึกยักษ์, หอยหลอด, หอยแมลงภู่ และหอยอีก หลากหลายชนิด

ด้วยเหตุที่เปรูมีความอุดมสมบูรณ์ของอาหารทะเลอย่างมากมายนี้เองที่ทำให้มีไม่กี่ประเทศในแถบละตินอเมริกาที่สามารถแข่งขันกับเปรูในเรื่องของรสชาติอาหารทะเลได้ นอกจากอาหารทะเลที่สดใหม่แล้ว ยังเป็นด้วยฝีมือการทำอาหารของเชฟชาวเปรูที่มีชื่อเสียงเป็นอย่างยิ่ง

เซบิเช่ (Ceviche), เป็นหนึ่งในอาหารทะเลยอดนิยมของเปรู แม้ว่ารูปแบบบางส่วนจะดูคล้ายกับอาหารในต่างประเทศ แต่ เซบิเช่ของเปรูนั้นจัดเป็นอาหารที่นักชิมให้การยอมรับถึงรสชาติ และมีชื่อเสียงไปทั่วโลก

ความหลากหลายของ เซบิเช่ นั้นมีตั้งแต่จานที่ใช้ปลาที่ตัดเป็นเส้นยาวหมักในน้ำมะนาวเล็กน้อยและเสิร์ฟพร้อมกับเมล็ดข้าวโพด ซึ่งแตกต่างจาก **เซบิเช่ (Ceviche)** แบบดั้งเดิมในส่วนลักษณะของการแล่ปลา และการเสิร์ฟพร้อมเครื่องเคียงเช่นมันเทศและหัวหอม ในจาน เซบิเช่สมัยใหม่นี้จะดูคล้ายกับเมนูซาชิมิของญี่ปุ่น ที่เป็นอาหารที่เน้นความสดใหม่ของเนื้อปลาที่สะอาด

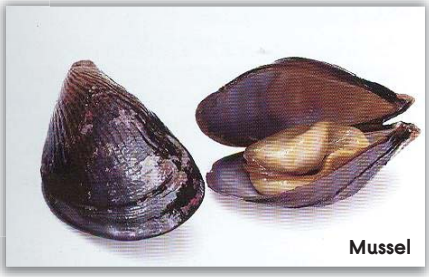
ในความหลากหลายของ เซบิเช่เปรูนั้นจัดว่าเป็นสุดยอดของอาหารทะเลที่หาทานได้ยาก และมีรสชาติเลิศด้วยโดยมีการใช้หอยลายดำ, กุ้งก้ามกราม, ปลาซิลเว่ยไซด์, ปู และนอกจากนี้ยังมีที่เป็นจานรวมมิตรอื่นๆ เช่น ปลาหมึกในซอสมะกอก, หอยนางรมจานร้อน, เกาซ่าปลาทูน่า, เกาซ่ากุ้ง, เกาซ่าปลาหมึก กับซอสมะกอกหมักปลาทะเล, หอยเชลล์อบชีส, เปรูปูจำ, แกงเผ็ดรวมมิตร ทะเล, กุ้งยัดไส้อะโวคาโด้, ค็อกเทลกุ้ง และมะเขือเทศยัดไส้ปลาทูน่า เป็นต้น

โฆรเฆ่ กัสตาเญด้า
เอกอัครราชทูตสาธารณรัฐเปรู ประจำประเทศไทย

Black Scallop

Peruvian Crayfish

Pipi



Mussel

Seafood Products of Peru

Seafood Products of Peru

List of Seafood starters
สูตรอาหารทะเลเปรู

เซบิเช่ / CEVICHE	4
เซบิเช่รวมมิตร / MIX CEVICHE	5
เซบิเช่หอยลายกาบคำ / BLACK CLAM CEVICHE	6
เซบิเช่กุ้งล็อบสเตอร์ / LOBSTER CEVICHE	7
เซบิเช่ปลาซิลเวอร์ไซด์ / CEVICHE HOT SILVERSIDE	8
เซบิเช่ปู / CRAB CEVICHE	9
ไทเกอร์ มิลค์ / TIGERS MILK	10
ติราดิโต้ / TIRADITO	11
ปลาหมึกยักษ์ราดซอสมะกอก / OCTOPUS WITH OLIVE SAUCE	12
เกาซ่าทูน่า / TUNA CAUSA	13
เกาซ่ากุ้ง / PRAWN CAUSA	14
เกาซ่าปลาหมึกยักษ์ในซอสมะกอก / OCTOPUS CAUSA WITH OLIVE SAUCE	15
ปลาราดซอสปรุงรส / MARINATED FISH	16
รวมมิตรเจ้าสมุทร / MARINE JELLY	17
หอยเชลล์อบเนยย่าง / PARMESAN SCALLOPS	18
หอยนางรมจานร้อน / HOT OYSTER PLATE	19
เปรู-ปูจ๋า / STUFFED CRAB	20
แกงเผ็ดรวมมิตรทะเล / 5 CORNERS CHOWDER	21
อาโวคาโด้ยัดไส้กุ้ง / PRAWN STUFFED AVOCADO	22
ค็อกเทลกุ้ง / PRAWN COCKTAIL	23
มะเขือเทศยัดไส้ทูน่า / TUNA STUFFED TOMATOES	24
กุ้งย่างจานร้อน /CAMARÓN DE LA PLANCHA	25
พริก : ส่วนผสมสำคัญสำหรับการปรุงอาหารทะเลของเปรู	26

CEVICHE
เซบิเช่ (Ceviche)

เมื่อถามชาวเปรูว่าอาหารจานไหนที่เป็นอาหารประจำชาติของพวกเขา พวกเขาต่างภูมิใจที่จะตอบว่าอาหารจานนั้นคือ "เซบิเช่" (Ceviche)

"เซบิเช่" (Ceviche) นั้นเป็นวิธีการปรุงอาหารจากอาหารทะเลสดใหม่มีคุณภาพ โดยการทำให้สุกนั้นจะมีวิธีการคล้ายกับการทำลาบก้อย หรือ กุ้งเค้นที่คนไทยรู้จักกันดี เพราะลักษณะเด่นของอาหารจานนี้จะเป็นการนำอาหารทะเลสดเช่นปลาดิบสด บีบน้ำมะนาว และปรุงรสด้วย(The Art of Peruvian cuisine)การคลุกเคล้ากับเครื่องเทศ และพริก

วิธีการทำปรุงนั้นเรียบง่าย โดยความอร่อยนั้นจะเกิดขึ้นจากพื้นฐานของคุณภาพความสดใหม่ของเนื้อสัตว์ทะเลที่ใช้สำหรับ "เซบิเช่" (Ceviche) จานนั้นๆ เช่น "เซบิเช่ เนื้อปลาขาว" (White fish Ceviche) จะบีบน้ำมะนาวบนเนื้อปลาขาวสดก่อนการเสิร์ฟ แต่หากเป็นการเตรียมการล่วงหน้าจะต้องเก็บ "เซบิเช่" ที่ปรุงรสแล้วไว้ในช่องแช่เย็นอย่างดี เพราะอาหารจานนี้ไม่ได้เป็นที่ปรุงสุกด้วยความร้อน ดังนั้นความสดของอาหารเป็นสิ่งที่สำคัญมากเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงจากอาหารเป็นพิษ

ขั้นตอนการปรุงอาหาร "เซบิเช่" (Ceviche) สามารถปรับใช้ได้กับการปรุงอาหารทะเลหลากหลายชนิดเช่น กุ้ง, หอย, ปลาหมึก, และ ปู

เซบิเช่รวมมิตร (Mix Ceviche)

ส่วนผสม

ปลาหมึกยักษ์ปรุงสุก	7	ออนซ์ (200 กรัม)
ปลาหมึกลวก	7	ออนซ์ (200 กรัม)
กุ้งลวก	7	ออนซ์ (200 กรัม)
หอยเชลล์	7	ออนซ์ (200 กรัม)
หอมแดงซอยบาง	1	หัว
พริกชี้ฟ้าแดงสับละเอียด	1/2	เม็ด
พริกสีเหลืองสับละเอียด	1/2	เม็ด
มะนาวคั้นน้ำ	16	ผล
เกลือ		

ส่วนประกอบสำหรับการตกแต่งจาน

มันฝรั่งเทศต้ม	2	หัว
ฝักข้าวโพดต้มหั่นท่อน	1	ท่อน

วิธีการจัดเตรียม

1. หั่นปลาหมึกยักษ์เป็นชิ้นพอคีคำ หรือจะใช้ปลาหมึกยักษ์ขนาดเล็กก็ได้
2. หั่นปลาหมึกเป็นวงแหวนขนาดเล็ก
3. นำส่วนผสมอาหารทะเลทั้งหมดคลุกเคล้ากับหัวหอมในชามผสมขนาดใหญ่ ล้างและสะเด็ดน้ำออก จากนั้นปรุงรสด้วยเกลือและพริกที่เค้หั่นเตรียมไว้
4. นำส่วนผสมทั้งหมด ลงคลุกเคล้าในน้ำมะนาวที่เตรียมไว้
5. จากนั้นทำอาหารให้ดูสดเพิ่มขึ้นโดยการใส่น้ำแข็งลงไป 2-3 ก้อนคลุกเคล้าเข้ากันไปมาอย่างรวดเร็ว เพื่อผ่านความเย็นและนำน้ำแข็งออกมาก่อนที่จะละลาย

การเตรียมเสิร์ฟ

นำส่วนผสมที่ปรุงรสแล้ววางลงบน ผักกาดแก้ว จัดให้สวยงาม พร้อมตกแต่งจานด้วยมันเทศและฝักข้าวโพดต้ม

เซบิเช่หอยลายกาบดำ (Black Clam Ceviche)

ในท้องถิ่นทางเหนือของเปรู เชื่อกันว่าหอยลายกาบดำจากป่าโกงกางนี้มีสรรพคุณด้านการเสริมสมรรถภาพทางเพศ ชื่อของหอยลายชนิดนี้ได้มาจากรูปลักษณะของกาบเปลือกหอยที่มีสีเหมือนหมึกดำที่ได้จากปลาหมึก

*ข้อสำคัญในการรับประทาน เซบิเช่หอยลายกาบดำ คือจะต้องทานทันทีที่ปรุงเสร็จเพื่อรักษาคุณค่าทางโภชนาการ และป้องการการเกิดโรคจากอาหารเป็นพิษ

ส่วนผสม

หอยลายกาบดำ	4	โหล
มะนาวเหลืองคั้นน้ำ	15	ผล
หอมแดงซอยบาง	1	หัว
พริกสีเหลือง	3	เม็ด
(คว้านเมล็ดออกแล้วซอยขวางเป็นชิ้นบางๆ)		
เกลือ		
พริกไทย		
พริกโรโกโต้ หั่นชิ้น	1	เม็ด
ผักชีซอย	1	ถ้วย
มันเทศหั่นชิ้น		
เมล็ดข้าวโพดต้ม		

วิธีการจัดเตรียม

1. ค่อยๆ แกะเนื้อออกจากเปลือกหอย
2. วางบนจานเสิร์ฟโดยพยายามรักษาน้ำในเนื้อไว้
3. จากนั้นในชามผสม นำน้ำมะนาว, พริกเหลือง, ผักชี, เกลือและพริกไทย คลุกเคล้ากันให้ทั่ว
4. นำน้ำปรุงรสที่ได้ราด ให้ทั่วเนื้อหอยที่ได้แกะเตรียมไว้

การเตรียมเสิร์ฟ

นำเสิร์ฟพร้อมกับมันเทศและ ข้าวโพด โรยแต่งหน้าด้วยพริกโรโกโต้ที่หั่นเตรียมไว้

เซบิเช่กุ้งล็อบสเตอร์ (Lobster Ceviche)

ส่วนผสมสำหรับ 4 ที่

ส่วนผสม

- กุ้งล็อบสเตอร์ 4 ตัว
  (น้ำหนักประมาณตัวละ 350 กรัม)
- เกลือ 60 กรัมโต๊ะ
- ใบผักชีสับหยาบๆ 4 ช้อนโต๊ะ
- ต้นหอมซอย 4 ช้อนโต๊ะ
- มะนาวเหลืองคั้นน้ำ 1 ถ้วย
- เบียร์ดำ 2 ถ้วย
- ใบข้าวโพด 12 ใบ
- พริกลิโม่ 2 เม็ด
  (คว้านเมล็ดออกแล้วสับละเอียด)
- มันสำปะหลังสีขาวนึ่งสุก

วิธีการจัดเตรียม

1. ผ่าครึ่งกุ้งล็อบสเตอร์ตามแนวยาวของลำตัว จากหัวถึงหาง ล้างทำความสะอาด
2. นำกุ้งล็อบสเตอร์ที่ได้ล้างหั่นเตรียมไว้ วางลงในชาม ปรุงรสด้วยเกลือ, น้ำพริกเหลือง, ผักชี และต้นหอม
3. บีบน้ำมะนาว และเบียร์ดำ หมักทิ้งไว้ 15 นาที ที่อุณหภูมิห้อง
4. จุ่มล้างทำความสะอาดใบข้าวโพดในน้ำร้อน จากนั้นนำใบข้าวโพด 3 ใบซ้อนกัน จับจีบมุม ทำให้เป็นกระทงขนาดพอเหมาะกับตัวกุ้งล็อบสเตอร์วางบนตะแกรงย่าง
5. นำกุ้งล็อบสเตอร์ที่ผ่าครึ่งตัว 2 ซีก วางลงบนกระทงใบข้าวโพดที่ย่างไฟเตรียมไว้ โดยราดน้ำปรุงรสลงไปเพิ่มเล็กน้อย
6. นำส่วนผสมทั้งหมดย่างไฟต่อไปอีก 5-7 นาที จากนั้นนำลงจากเตาพร้อมเสิร์ฟ

การเตรียมเสิร์ฟ

นำส่วนผสมเซบิเช่กุ้งล็อบสเตอร์ที่ปรุงรสเสร็จแล้วออกเสิร์ฟพร้อมกับเครื่องเคียงพริกลิโม่และมันสำปะหลังที่ได้ทำเตรียมไว้

Source: Cocina de alto vuelo, Turismo Gastronómico en el Peru

เซบิเช่ปลาซิลเวอร์ไซด์ (CEVICHE HOT SILVERSIDE)

ส่วนผสม

- ปลาซิลเวอร์ไซค์ 24 ตัว
- เบคอนแผ่นบาง 1/2 กิโลกรัม
- มะนาวคั้นน้ำ 8 ผล
- พริกแดงโรโกโต้ 1 เม็ด
- หัวหอมสับละเอียด 1 หัว
- กระเทียม สับละเอียด 2 หัว
- เนยแข็งพาเมซาน 100 กรัม
- ผักชีฝรั่ง(Parsley) หั่นหยาบ 10 ก้านไม้จิ้มฟัน

วิธีการจัดเตรียม

1. แล่แบ่งครึ่งเนื้อปลาออกตามยาวของลำตัว
2. นำแผ่นเบคอนมาพันรอบเนื้อปลาที่แล่ไว้ แล้วกลัดด้วยไม้จิ้มฟัน
3. นำทั้งหมดลงในชามผสมแล้วบีบน้ำมะนาวให้ทั่ว พักทิ้งไว้ 10 นาที
4. นำส่วนผสมพริกโรโกโต้,หัวหอม, กระเทียม น้ำมะนาวมาปั่นให้เข้ากันดี
5. นำส่วนผสมทั้งหมดมาคลุกเคล้าเข้าด้วยกันในชามผสม
6. นำเข้าเตาอบที่ได้ตั้งไฟไว้ที่อุณหภูมิ 180 ° C (° F 356) เป็นเวลา 15 นาที
7. นำออกจากเตาอบ และโรยหน้าด้วย เนยแข็ง พาเมซาน และผักชีฝรั่ง (Parsley) ทันที

การเตรียมเสิร์ฟ

หลังนำออกจากเตาอบ ให้นำเสิร์ฟได้ทันที

เซบิเช่ปู
(Crab Ceviche)

ส่วนผสม

- เนื้อปูนึ่ง 1/2 กิโลกรัม
  (แกะล้างทำความสะอาดแล้ว)
- ถั่วแขกลวกหั่นเฉียง 20 ฝัก
  ลวกในน้ำร้อนแล้วผ่านน้ำเย็นทันที
- ผักชีหั่นหยาบๆ 1/2 ถ้วย
- มะนาวคั้นน้ำ 6-8 ผล
- พริกเหลือง 2 เม็ด
  (ควักเมล็ดออกแล้วซอยขวางเป็นชิ้นบางๆ)
- พริกลิโม่ 1 เม็ด
- ผักกาดแก้ว
- ก้ามปูนึ่ง 12 ก้าม
  (ตามชอบ)
- ต้นหอมสับหยาบๆ สำหรับตกแต่ง
- เกลือ
- พริกไทย

วิธีการจัดเตรียม

1. นำเนื้อปูคลุกเคล้ากับเกลือ, พริกไทย, น้ำมะนาว และผักชีให้เข้ากัน
2. ตกแต่งจานด้วยถั่วแขก และผักกาดพร้อมวางส่วนผสมเนื้อปูที่เตรียมไว้ให้สวยงาม

ไทเกอร์ มิลค์ TIGERS MILK

อาหารจานเด็ดชื่อแปลกที่ความเอร็ดอร่อยของเซบิเช่ (Ceviche) และส่วนผสมของน้ำนม, ส่วนเสือนั้นเป็นการตั้งชื่อเพื่อสื่อถึงรสเผ็ดจัดจ้าน คล้ายๆ กับการตั้งชื่อสำรับอาหารไทยอย่างเสือร้องไห้

ส่วนผสม

- ปลากะพงขาว 100 กรัม
  (หรืออาจใช้ปลาเนื้อขาวอื่นๆ หั่นเต๋าเป็นชิ้นๆ)
- รวมมิตรทะเลลวกสุก 100 กรัม
  (ปลาหมึก, หอยลาย, ปลาหมึกยักษ์,
  หอยแมลงภู่, กุ้ง และ ฯลฯ)
- พริกเหลือง 100 กรัม
- กระเทียม สับละเอียด 100 กรัม
- ผักเซลารี่ (คื่นฉ่าย) 100 กรัม
- มะนาวคั้นน้ำ 1 ถ้วย
- นมข้นจืด 6 ช้อนโต๊ะ
- ผักชีหั่นหยาบๆ 2 ช้อนโต๊ะ
- หัวหอมซอยบาง 2 หัว
- ข้าวโพดฝักต้มพร้อมเปลือก 1/2 ท่อน
- มันเทศ 1 หัว
  (หั่นแบ่งเป็น 3 ส่วน)
- เกลือ
- พริกไทยขาว
- น้ำสต๊อก 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีการจัดเตรียม

1. ในชามผสมเนื้อปลา และรวมมิตรทะเลเข้าด้วยกัน
2. ในโถปั่นพริกไทย, กระเทียม, ขึ้นฉ่าย และน้ำสต๊อก 2 ช้อนโต๊ะ จนส่วนผสมทั้งหมดเข้ากัน และพักทิ้งไว้
3. นำน้ำมะนาว มาปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย ชิมรสชาติตามชอบ จากนั้นนำส่วนผสมที่พักไว้ทั้งหมดลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน

การเตรียมเสิร์ฟ

ให้โรยหน้าด้วย ผักชีและหัวหอมพร้อมตกแต่งด้วยข้าวโพดและมันเทศต้ม

ติราดิโต้ (TIRADITO)

ความแตกต่างระหว่าง ติราดิโต้ กับ เซวิเช่ คือในเมนูนี้จะไม่มีการใช้หัวหอม และลักษณะการแล่เนื้อปลาที่ใช้จะเป็นการแล่ปลาแบบซาวประมงทางเหนือของเปรูที่ใช้มีดยาว ที่ชิ้นเนื้อปลาที่ได้จะมีลักษณะเป็นแผ่นบาง แบบเดียวกับการแล่ปลาสำหรับซาชิมิญี่ปุ่น

ทั้งนี้วัตถุดิบที่นำมาใช้จะต้องมีความสดใหม่ และจะต้องเก็บรักษาอย่างดีในความเย็นที่เหมาะสม

ส่วนผสมหลัก

- ปลาเนื้อขาว 500 กรัม
- พริกลิโม่ 1 เม็ด
  (ล้างสะอาด และสับละเอียด)

ส่วนผสมสำหรับน้ำหมักปรุงรส

- มะนาวคั้นน้ำ 5-6 ผล
  (ประมาณ 250 กรัม)
- เซลารี(คื่นฉ่าย)หั่นเป็นชิ้น 2 ก้าน
- กระเทียมบดละเอียด 1/2 ช้อนชา
- ผักชีฝรั่ง (Parsley)
  หั่นหยาบ 1 ช้อนโต๊ะ
- ผักชีหั่นหยาบ 1 ช้อนโต๊ะ
- ขิงสับละเอียด 1/2 ช้อนชา
- หัวหอมสับละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ
- พริกไทย

ส่วนผสมสำหรับซอสพริก

- พริกเหลือง 1/2 กิโลกรัม
- น้ำมันพืช 2-3 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ
- พริกไทย

วิธีการจัดเตรียม

1 น้ำหมักปรุงรส

ผสมน้ำมะนาวให้เข้ากับ กระเทียม, ผักชี, ผักชีฝรั่ง(Parsley), ขิง, หัวหอม, เกลือและพริกไทยประมาณ 20 นาที

2 ซอสพริก

ล้างและทำความสะอาดพริกเหลือง หั่นเป็นชิ้นเล็กและนำลงต้มในน้ำเดือด 5 นาที และสะเด็ดน้ำให้แห้งในกระทะที่ตั้งไฟไว้ ให้เติมน้ำมันพืชและนำพริกลงผัดประมาณ 5 นาที พักให้สะเด็ดน้ำมันแล้วนำขึ้น

3 ปรุงรสรวม

จากนั้นนำพริกที่ได้พร้อมส่วนผสมลงคลุกเคล้ากับน้ำปรุงรสที่เตรียมไว้พร้อมกับผักชีฝรั่ง (Parsley) ให้เข้ากันดี

การเตรียมเสิร์ฟ

วางปลาที่แล่ไว้บนจาน ให้สวยงาม โรยปรุงรสเนื้อปลาด้วยพริกไทยเล็กน้อย ราดน้ำซอสพริกปรุงรสรวม และตกแต่งด้วยพริกที่เตรียมไว้

ปลาหมึกยักษ์ราดซอสมะกอก
OCTOPUS WITH OLIVE SAUCE

ส่วนผสม

• ไข่	1	ฟอง
• เกลือ	1	ช้อนชา
• น้ำมันมะกอก	1	ถ้วย
• น้ำมะนาว	2	ช้อนชา
• มะกอกดำขนาดใหญ่ คว้านเม็ด	10	ลูก
• ปลาหมึกยักษ์สุกหั่นชิ้น	1	กิโลกรัม

คำแนะนำ : กุญแจสำคัญในการเตรียมปลาหมึก คือตั้งหม้อบนเตาใส่น้ำจนท่วมปลาหมึก โดยให้ตัวปลาหมึกอยู่ใต้น้ำตลอดเวลา ต้มน้ำประมาณ 1-2 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับขนาดของปลาหมึก คอยเช็คเนื้อปลาหมึกโดยการใช้ไม้จิ้มฟันเสียบตรงกลาง เพื่อสังเกตว่าได้ เนื้อที่นุ่มและไม่เหนียว แล้วตักขึ้นพักทิ้งไว้ จนเย็น หลังจากนั้นนำเข้าใส่ในช่องแช่แข็งของ ตู้เย็น จนเนื้อปลาหมึกแข็งตัว จึงนำมาหั่นเป็น ชิ้นบางๆ

วิธีการจัดเตรียม

ตีส่วนผสม ไข่, เกลือ และน้ำมะนาวในโถเครื่องปั่น โดยใช้เวลาประมาณ 1 นาทีที่ความเร็วต่ำ

ระหว่างการผสมให้ค่อยๆ เติมน้ำมันมะกอกช้าๆจนได้ส่วนผสมที่มีความข้นคล้ายมายองเนส สังเกตุว่าส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดีแล้วให้หยุดเครื่องและนำส่วนผสมทั้งหมดเทออกมาไว้ในชามผสมโดยสามารถใช้ไม้พายปาดส่วนที่ติดอยู่ตามขอบโถหรือ สามารถเลือกใช้มายองเนสสำเร็จรูปได้ตามต้องการ

ดูให้เหลือส่วนผสมที่ติดกับใบมีด นำมะกอกลงปั่นบนเครื่องผสมอาหารจนได้ส่วนผสมข้นเหลว จากนั้นนำส่วนผสมทั้งหมดลงรวมกันคนให้เข้ากันดีจากนั้น กรองผ่านตะแกรงตาข่ายเพื่อเอาเปลือกแข็งของมะกอกออกจากส่วนผสม

นำปลาหมึกยักษ์ที่หั่นแล้ววางลงบนจานสำหรับเสิร์ฟ ราดด้วยครีมมายองเนสผสมมะกอก โรยหน้าด้วยผักชีฝรั่ง (Parsley) ก่อนยกเสิร์ฟ

เกาซ่าทูน่า
TUNA CAUSA

การทำเกาซ่าทูน่าเป็นเมนูที่นิยมมากที่สุดในแถบแนวชายฝั่งของเปรู นอกจากจะอร่อยตามแบบการปรุงอาหารรสชาติดั้งเดิมแล้ว การทำเกาซ่ายังจัดเป็นการทำอาหารที่เหมาะกับปัจจุบันอีกด้วยเพราะง่ายต่อการปรุงและเป็นจานที่ทำได้หลายรูปแบบทั้งที่เป็นซุปข้นและแบบสอดไส้

ส่วนผสม

• มันฝรั่งเหลือง	1	กก.
• ซอสพริกสีเหลือง	4	ช้อนโต๊ะ
• น้ำมันพืช	1/2	ถ้วย
• น้ำมะนาว	1	ผล
• ปลาทูน่าในน้ำมัน	1	กระป๋อง
• หัวหอมสับละเอียด	1/2	หัว
• มายองเนส	1	ถ้วย
• อะโวคาโด้	1	ผล
• เกลือ		

วิธีการจัดเตรียม

1. แยกเนื้อทูน่า ออกจากน้ำหรือน้ำมันในกระป๋อง จากนั้นผสมปลาทูน่ากับหัวหอมสับและมายองเนส
2. ปอกเปลือกมันฝรั่งและนำไปตั้งไฟบนหม้อก้นลึกที่มีน้ำเกลือท่วมจนเดือด และตั้งไฟต้มต่อจนกระทั่งนิ่มประมาณ 10 นาที
3. นำมันฝรั่งที่ต้มแล้วลงมาสะเด็ดน้ำ พักไว้ให้คลายความร้อนจากนั้นให้นำไปบดด้วยการกดผ่านตะแกรงตาข่าย หรือเครื่องโม่แป้ง
4. เติม น้ำมันพืช, น้ำพริกเหลือง, น้ำมะนาว เกลือ และพริกไทยขาว คลุกเคล้าจนส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี ชิมรสตามชอบ
5. ในแม่พิมพ์คลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร ทาน้ำมันพืชบางๆ จากนั้นนำส่วนผสมมันฝรั่งบดมากดลงบนแม่พิมพ์ จากนั้นไล่ชั้นต่อมาด้วยมายองเนส ตามด้วย ชั้นของชิ้นอะโวคาโด
6. ในชั้นที่สองถัดมาให้ใส่มันฝรั่งบด กดเป็นชั้นแล้วตามด้วยปลาทูน่ามายองเนส
7. ในชั้นที่สาม ให้ใส่มันฝรั่งบดกดเป็นชั้น แล้วตามด้วยไข่ต้มหั่นชิ้น และมะกอกคำ

เคล็ดลับ

สามารถเปลี่ยนจากเนื้อปลาทูน่าเป็นอาหารทะเลชนิดอื่นๆ เช่น เนื้อปู, กุ้ง, ปลาหมึกยักษ์ ในซอสมะกอก หรือ สำหรับผู้ที่ชอบทาน มังสวิรัติ สามารถใช้เป็นมะเขือเทศฝานแผ่น แทนเนื้อสัตว์ก็ย่อมได้

เกาซ่ากุ้ง
Prawn CAUSA

ส่วนผสม
สำหรับเกาซ่า

- มันฝรั่งเหลือง 2 หัว
- พริกแกง Aji Amarillo* 1 ช้อนโต๊ะ
  (*ดูวิธีการทำจากเมนูการทำซัลซ่า - salsas)
- น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาว 1/2 ถ้วย
- เกลือ และ พริกไทยขาว

สำหรับไส้

- อะโวคาโด้ฝานแผ่น 3-4 ชิ้น
- กุ้งเล็กแกะเปลือก 4-6 ตัว นำไปปรุงรส กับซอสซัลซ่ากอล์ฟ 1 ช้อนโต๊ะ

สำหรับซอสทะเลกุ้ง

- เนย 1 ช้อนโต๊ะ
- ผงซอสกุ้ง 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
- ครีมข้น 1/4 ถ้วย
- ซอสเบชาเมล (bechamel) 2 1/2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำซุปเปลือกกุ้ง 1 ถ้วย
- ไวน์ขาว 1/2 ถ้วย

สำหรับตกแต่ง

- มะกอกดำคว้านเมล็ด หั่นบางๆ
- กุ้งแกะเปลือกแล้ว 3-4 ตัว

วิธีการจัดเตรียม

ทำตามสูตรการทำมันฝรั่งบดจากหน้าวิธีการทำเมนูเกาซ่าปลาทูน่า (หน้า 12)

ในแม่พิมพ์คลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร ทาน้ำมันพืชบางๆ จากนั้นนำส่วนผสมมันฝรั่งบดมากดลงในแม่พิมพ์ จากนั้นไล่ชั้นต่อมาด้วยกุ้งในน้ำซอสซัลซ่า ตามด้วย มันฝรั่งบด และชั้นของชิ้นอะโวคาโด้ โรยหน้าด้วยน้ำมะนาว และเกลือเล็กน้อย

การทำซอส

1. ละลายเนยที่ระดับความร้อนปานกลางบนกระทะ
2. นำกุ้งลงผัดประมาณ 2-3 นาที
3. ราดน้ำซอสเบชาเมล (béchamel)
4. เติมน้ำซุป และไวน์ขาว คนให้ทั้งหมดเข้ากัน
5. เร่งไฟให้เดือด
6. จากนั้นลดความร้อนลงมาให้เป็นไฟอ่อนๆ ต้มต่อจนกระทั่งส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันและข้นมากขึ้น ประมาณ 20 นาที
7. เติมครีมข้นและคนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน โดยสามารถเติมรสชาติได้ตามชอบ ควรรับประทานขณะที่น้ำซอสอุ่นๆ

การเตรียมเสิร์ฟ

กลับแม่พิมพ์วางเกาซ่าที่ได้บนจานเตรียมเสิร์ฟ ราดด้วยน้ำซอส และแต่งจานด้านข้างด้วยมะกอก และกุ้งที่ลอกเปลือกเตรียมไว้

สูตรการทำซัลซ่ากอล์ฟ

- มายองเนส 1 ถ้วย
- ซอสมะเขือเทศ 1/2 ถ้วย
- ซอส Worcestershire 1 ช้อนชา
- น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ

เคล็ดลับ

ควรบดมันฝรั่งในขณะที่ยังอุ่นจะทำให้ได้เนื้อมันบดที่ละเอียดนุ่ม

เกาซ่าปลาหมึกยักษ์ในซอสมะกอก
OCTOPUS CAUSA WITH OLIVE SAUCE

ส่วนผสม

สำหรับไส้

• ปลาหมึกยักษ์หั่นชิ้นในน้ำมันมะกอกและมายองเนส	2	ช้อนโต๊ะ
• อะโวคาโด้ฝานแผ่น	3 - 4	ชิ้น

สำหรับตกแต่ง

• เคเปอร์	1	ช้อนชา
• มะกอกดำคว้านเมล็ดหั่นเต๋า	1	ลูก

วิธีการจัดเตรียม

ทำตามสูตรการทำมันฝรั่งบดในจากหน้าวิธีการทำเมนูเกาซ่าปลาทูน่า (หน้า 12)

การทำปลาหมึกยักษ์ในซอสมะกอกให้ดูส่วนผสมจากหน้าวิธีการทำหน้า 11 แต่การหั่นหมึกยักษ์สำหรับเมนูนี้ควรหั่นให้มีชิ้นเล็กลักษณะเป็นเต๋าคลุกเคล้ากับซอสมายองเนสมะกอกและวางซ้อนสลับชั้นกับมันฝรั่งบด

การเตรียมเสิร์ฟ

แต่งจานด้านข้างด้วยมะกอกดำ และเคเปอร์

ปลาราดซอสปรุงรส
MARINATED FISH

กระบวนการถนอมอาหารด้วยการหมักดองในน้ำตาลและน้ำส้มสายชู เป็นวิธีการดั้งเดิมที่ใช้โดยชาวอาหรับ และชาวสเปนเป็นผู้นำวิธีการนี้มาเผยแพร่ในเปรู

นอกจากเนื้อปลาปรุงรสนี้แล้ว พบว่าการหมักดองวิธีเดียวกันนี้ยังเข้ากันได้ดี กับเนื้อไก่อีกด้วย

ส่วนผสม

• ปลาเนื้อขาว	1	กิโลกรัม
• กระเทียมทุบ	1 1/2	กลีบ
• พริกป่นก้า	1	ช้อนโต๊ะ
• น้ำมันพืช	1/2	ถ้วย
• พริกเหลืองแกะเมล็ด หั่นบางๆ	1	เม็ด
• หัวหอมใหญ่ (750 กรัม) หั่นเป็นชิ้นหนา	1 1/2	ลูก
• น้ำส้มสายชูไวน์แดง	1/4	ถ้วย
• ออริกาโน	1/4	ช้อนชา
• ยี่หร่า	1/4	ช้อนชา
• แป้งอเนกประสงค์		
• เกลือและพริกไทย		

สำหรับตกแต่ง

• มะกอกดำ	4	เม็ด
• ไข่ต้ม	1	ฟอง
• มันเทศต้ม	1	หัว
• ใบผักกาดหอม		

วิธีการจัดเตรียม

1. ทำความสะอาดปลา และหั่นชิ้นตามขวาง ล้างและพักให้แห้ง
2. โรย ด้วยเกลือ พริกไทยและคลุกด้วยแป้งให้ทั่วชิ้นปลา
3. นำชิ้นปลาลงทอดบนกระทะเหล็กที่ตั้งน้ำมันร้อนเตรียมไว้ จนสุกทั่วเห็นเป็นสีเหลืองทอง ให้นำชิ้นปลาที่ทอดขึ้นพักไว้
4. ตั้งน้ำมันในกระทะและ ลดไฟลงแล้วนำกระเทียม, ผงยี่หร่า, ออริกาโน, หัวหอม, พริกป่นก้า, เกลือและพริกไทยลงผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน สังเกตุว่าหัวหอมจะออกเป็นสีใส
5. เพิ่มรสชาติด้วยเครื่องปรุงรส และ น้ำส้มสายชู ตามต้องการ
6. ตั้งไฟอ่อนต่อให้เครื่องปรุงทั้งหมดงวดเข้มข้นยิ่งขึ้น สามารถเพิ่มน้ำส้มสายชูได้อีกตามต้องการ
7. เมื่อส่วนผสมได้ที่ดีแล้ว นำลงจากเตา และวางทิ้งไว้ให้เย็น

นำปลาทอดใส่จานพักไว้ที่อุณหภูมิห้อง หรือที่อุณหภูมิเย็นกว่า ตกแต่งจานให้สวยงามด้วยผักกาดหอมให้สวยงาม นำซอสหัวหอมที่เตรียมไว้ราดลงบนเนื้อปลา

การเตรียมเสิร์ฟ :

ตกแต่งจานด้วยไข่ต้มสุกแบ่งซีก มะกอกดำ และมันเทศหั่นเป็นแว่นบางๆ

รวมมิตรเจ้าสมุทร
MARINE JELLY

สูตรอาหารทะเลแสนอร่อย แค่เพียงจานนี้คุณจะพบถึงความหลากหลายของ ปลา, ปลาหมึก, กุ้ง, หอยลาย และหอยเชลล์

ส่วนผสม

• ปลาเนื้อขาว	300	กรัม
• ปลาหมึกใหญ่	4	ตัว
• กระเทียมบด	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
• มันสำปะหลัง	1/2	กิโลกรัม
• แป้งอเนกประสงค์	1 1/2	ถ้วย
• แป้งข้าวโพด	1/2	ถ้วย
• ก้ามปู	4	ก้าม
• กุ้ง	12	ตัว
• ปลาหมึกยักษ์ ต้มสุกหั่นแว่น	1	ถ้วย
• น้ำมันพืช	3	ถ้วย
• ข้าวโพดต้ม	1	ฝัก
• กันซ่า (ข้าวโพดปิ้ง)	1 1/2	ถ้วย
• ซอสหัวหอม	2	ถ้วย
• เกลือและพริกไทย		

วิธีการจัดเตรียม

1. หั่นเนื้อปลาเป็นชิ้นตามขวาง และหั่นปลาหมึกออกเป็นวง
2. ปรุงรสด้วยกระเทียมเกลือและพริกไทย
3. หั่นมันสำปะหลังออกเป็นชิ้นๆ
4. ผสมแป้งอเนกประสงค์และแป้งข้าวโพด เข้ากัน นำเนื้อปลาและเครื่องทะเลทั้งหมดคลุกเคล้าในแป้งที่ผสมไว้ให้ทั่ว
5. นำทั้งหมดลงทอดในกระทะที่ตั้งน้ำมันจนร้อนดีแล้ว จนส่วนผสมทั้งหมดเหลืองทอง แล้วนำส่วนผสมลงสะเด็ดน้ำมัน พักให้เย็น
6. ทอดมันสำปะหลังจนกรอบเหลืองทอง จากนั้นนำขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน โรยด้วยเกลือ
7. นำข้าวโพดคลุกเค้ากับปลา และอาหารทะเลทั้งหมด

การเตรียมเสิร์ฟ

เสิร์ฟพร้อมกับมันสำปะหลังทอด, ข้าวโพดปิ้ง และซอสหัวหอม

หอยเชลล์อบเนยย่าง
PARMESAN SCALLOPS

ส่วนผสม

• หอยเชลล์เปิดฝา	12	ตัว
• เนยแข็งพาเมซานขูด	1 1/2	ถ้วย
• เนย	4	ช้อนโต๊ะ
• เหล้าฟิสโก้ หรือวิสกี้	1	แก้วเล็ก
• น้ำมันมะกอก		
• เกลือ และ พริกไทยดำ		

วิธีการจัดเตรียม

1. ล้างและพักหอยเชลล์ให้แห้ง
2. แกะเส้นเลือดสีดำจากรอบด้านข้างของเนื้อหอยเชลล์
3. ปรุงรสด้วยพริกไทยดำ
4. โรยหน้าหอยเชลล์ด้วยชีสพาเมซานขูด ตามด้วยเกลือ เนย และ น้ำมันมะกอกอย่างละนิด
5. เติมเหล้าพิสโก้ Pisco หรือวิสกี้เล็กน้อย ประมาณ 6 หยด ต่อหอยเชลล์ 1 ตัว
6. ตั้งเตาย่างให้ร้อน แล้วนำหอยที่ปรุงรสแล้วขึ้นย่างบนเตาพร้อมฝาประมาณ 3 หรือ 4 นาที จนชีสเป็นสีน้ำตาลทอง

การเตรียมเสิร์ฟ

นำออกเสิร์ฟขณะร้อน ตกแต่งจานด้วยมะนาวฝานแผ่นบางๆ

เคล็ดลับ

อาจใช้วิสกี้ หรือสุราประเภทอื่นๆแทนไวน์ขาว เพื่อรสชาติที่แตกต่าง และสามารถเหยาะซอสถั่วเหลืองเพื่อเพิ่มรสชาติ และกลิ่นหอมมากขึ้น

หอยนางรมจานร้อน
HOT OYSTER PLATE

ส่วนผสม
หอยนางรม

• หอยนางรมขนาดใหญ่	16	ตัว
• แป้งอเนกประสงค์	1/2	ถ้วย
• กล้วยดิบ (สีเขียว)	1	ลูก
• น้ำมันพืช	2	ถ้วย

ซอสมะขาม

• สับปะรดหั่นเต๋า	200	กรัม
• น้ำมะขามเปียก	3	ช้อนโต๊ะ
• น้ำตาล	3/4	ถ้วย
• ซอส Worcestershire	1	ช้อน
• พริกลิโม่หั่นบาง ๆ	1/2	เม็ด

เครื่องเคียงมะม่วง

• มะม่วงหั่นเต๋า 1/2 ลูกบาศก์เซนติเมตร	200	กรัม
• หัวหอมสีแดงสับ	1	ช้อนโต๊ะ
• ผักชีสับหยาบ	1	ช้อนชา
• พริกโรโกโต้คว้านไส้และเมล็ดออก	1/2	เม็ด
• น้ำมะนาว	1/2	ผล
• เกลือ		

เจลาตินรมควัน

• น้ำแร่ธรรมชาติ	1	ถ้วย
• เจลาติน	1/2	แผ่น
• อิมัลซิไฟเออร์	1	กรัม

การตกแต่ง

• เกลือเม็ดเล็กหยาบ	1	ถ้วย

วิธีการจัดเตรียม

หอยนางรม : แกะเปลือกหอยนางรมอย่างระมัดระวัง จากนั้นให้ชุบหอยนางรมและกล้วยดิบลงในแป้งอเนกประสงค์ ตั้งน้ำมันในกระทะที่ระดับความร้อนปานกลาง ให้นำหอยนางรมลงทอด 10 วินาที และให้รีบตักขึ้นพักไว้ ตามด้วยทอดกล้วยดิบตามลำดับ

ซอสมะขาม

1. ต้มสับปะรดในน้ำ 1 ถ้วย ประมาณ 3 นาที
2. นำส่วนผสมลงมาปั่นให้สับปะรดให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกับน้ำที่ต้ม
3. จากนั้นกรองเอาเฉพาะน้ำ มาผสมกับน้ำมะขามเปียก
4. เติมน้ำตาล, ซอส Worcestershire, พริกลิโม่ แล้วผสมทั้งหมดให้เข้ากัน นำทั้งหมดลงตั้งกระทะใช้ความร้อนต่ำจนส่วนผสมทั้งหมดข้นเหนียว
5. ยกลงตั้งพักไว้

เครื่องเคียงมะม่วง

1. ในชามผสม นำมะม่วง, หอมแดง, ผักชีและพริกโรโกโต้คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสด้วย เกลือ และน้ำมะนาว
2. นำส่วนผสมตั้งพักไว้

เจลาตินรมควัน

1. ติดไฟบนไม้คาร์อบ แล้ววางไว้บนกระทะเหล็ก
2. จากนั้นนำตะแกรงมาวางด้านบนของกระทะ
3. นำน้ำใส่ชามวางบนตะแกรงแล้วปิดฝา
4. พักชามที่มีน้ำไว้ในกระทะ ให้ได้ควันประมาณสิบนาที
5. เทน้ำที่รมควันลงในชามผสม
6. ในหม้ออีกใบใส่น้ำตั้งบนหม้อที่ต้มน้ำเดือดแล้ว (Bain Marie) ค่อยๆ ละลายเจลาตินลงในน้ำประมาณแปดนาที
7. ผสมเจลาตินที่ละลายได้ในน้ำที่ได้ตั้งรมควันไว้แล้วเติมส่วนผสมอิมัลซิไฟเออร์
8. นำส่วนผสมที่ได้มาตั้งพักไว้ แล้วนำแช่ในตู้เย็นประมาณสี่ชั่วโมงก่อนนำออกใช้

การเตรียมเสิร์ฟ

1. ผสมเกลือเม็ดเล็กหยาบกับน้ำประมาณ 1/4 ถ้วยตวง ให้แบ่งจับเป็นลักษณะก้อนเกลือได้
2. แบ่งเกลือเป็นกองเล็กๆ บนจานเสิร์ฟ นำหอยนางรมวางด้านบน แล้วราดด้วยซอสมะขาม

ตกแต่งด้วยส่วนผสมเจลาตินรมควัน วางเคียงมะม่วงที่ผสมเตรียมไว้

Source: Cocina de alto vuelo, Turismo Gastronómico en el Peru

เปรู-ปูจ๋า
STUFFED CRAB

ส่วนผสม

• เนื้อปูก้อนแกะ	1/2	กิโลกรัม
• กระดองปูที่แกะทำความสะอาดแล้ว	6	ฝา
• เนย	4	ช้อนโต๊ะ
• หัวหอมแดงสับ	1	หัว
• กระเทียม	3	กลีบ
• พริกเหลืองตำละเอียด	1	เม็ด
• ลูกเกด	1/2	ถ้วย
• มะกอก	1/2	ถ้วย
• ไข่ต้ม	1	ฟอง
• เนยเย็น	6	ชิ้นเล็ก
• เกลือและพริกไทย		

วิธีการจัดเตรียม

1. ในกระทะร้อนขนาดใหญ่ให้นำเนยลงละลาย เติมหัวหอม, พริกเหลือง, กระเทียม, เกลือ และพริกไทย ผัดให้เข้ากันประมาณ 4 นาที
2. นำส่วนผสมลงจากเตาค่อยๆ เทผสมกับเนื้อปู ลูกเกด, มะกอกและไข่ต้ม คนให้ทั้งหมดเข้ากันดี
3. นำส่วนผสมที่ได้มาแบ่งวางลงบนกระดองปู
4. ก่อนนำเข้าเตาอบให้เอาเนยเย็นก้อนวางบนกระดองปูแต่ละชิ้น แล้วนำเข้าอบ ใช้เวลาในการอบประมาณ 20 นาที สังเกตุให้เห็นสีเหลืองทอง

การเตรียมเสิร์ฟ

ควรนำออกเสิร์ฟทันทีขณะร้อน

แกงเผ็ดรวมมิตรทะเล
5 CORNERS CHOWDER

สำหรับ 1 ที่

ส่วนผสม

• น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
• หัวหอมแดงสับ	3	ช้อนโต๊ะ
• กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
• เบียร์สด	1/4	ถ้วย
• ซอสปรุงรสถั่วเหลือง	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
• พริกแกงเหลือง	3	ช้อนโต๊ะ
• พริกแกงปันก้า	1	ช้อนโต๊ะ
• ปลากะพงทะเล	150	กรัม
• มะเขือเทศเข้มข้น	1	ช้อนโต๊ะ
• น้ำซุปสต๊อกปลา	2	ถ้วย
• หอยเชลล์	80	กรัม
• ก้ามปู	7	ก้าม
• หัวหอมแดงหั่นหนา	1	หัว
• มะเขือเทศลอกเปลือกและเม็ด	1	ผล
• ผักชีสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
• มะนาว	2	ลูก
• เกลือ และ พริกไทย		

วิธีการจัดเตรียม

1. ตั้งน้ำมันในกระทะบนความร้อนปานกลางใส่หอมสับและกระเทียมผัดให้พอหอม
2. เติมเบียร์และซอสถั่วเหลือง ประมาณให้แอลกอฮอล์ระเหยสัก 3 นาที
3. เพิ่มพริกเหลือง และ พริกปันก้าผัดให้เข้ากัน
4. ใส่เนื้อปลากะพง โรยด้วย พริกไทยและปรุงรสด้วยเกลือและปรุงต่อไปอีกประมาณ 3 นาที
5. เพิ่มซอสมะเขือเทศเข้มข้น น้ำสต๊อก ปลา คนให้เข้ากันตั้งไฟต่อประมาณ 3 นาที
6. เติมหอยเชลล์, ก้ามปู, หัวหอมและมะเขือเทศ ตั้งให้ส่วนผสมทั้งหมดสุกดีอีกประมาณ 3 นาที ระหว่างนั้นให้ชิมและอาจเพิ่มเกลือตามชอบ

การเตรียมเสิร์ฟ

นำส่วนผสมที่เตรียมไว้วางในแก้วค็อกเทล โรยหน้าด้วยผักชีสับแล้วบีบน้ำมะนาวเล็กน้อย

Source: Cocina de alto vuelo, Turismo Gastronómico en el Peru

อาโวคาโด้ยัดไส้กุ้ง
PRAWN STUFFED AVOCADO

สำหรับรับประทาน 6 คน

ส่วนผสม

• อะโวคาโด้ควานเม็ดออก	3	ลูก
• น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
• กุ้งลวกสุกแกะเปลือก	12	ตัว
• มะกอก	12	เม็ด
• เกลือและพริกไทย		
• ไข่ต้มสุกหั่นซีก	1	ฟอง
• ผักกาดแก้ว หั่นเป็นเส้นฝอย		
• ผักชีฝรั่ง(Parsley)หั่นหยาบ	1/4	ถ้วย
• มายองเนส	4	ช้อนโต๊ะ
• เมล็ดข้าวโพดต้ม	1	ถ้วย
• แครอทต้มสุกหั่นเต๋าเล็ก	2	หัว
• ถั่วลันเตาต้มสุก	1	ถ้วย

วิธีการจัดเตรียม

1. นำอะโวคาโด้ราดด้วยน้ำมะนาวเพื่อป้องกันไม่ให้กลายเป็นสีดำเร็วเกินไป
2. ในชามขนาดกลางนำ กุ้ง, เมล็ดข้าวโพด, แครอท, ถั่วลันเตา, มายองเนส และ ผักชีฝรั่ง(Parsley)บางส่วน คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. จากนั้นนำส่วนผสมที่ได้ใส่ในอะโวคาโด้ที่หั่นครึ่งเตรียมไว้ เติมส่วนผสมให้เกินขอบของผลอะโวคาโด้มาประมาณ 1 นิ้ว

การเตรียมเสิร์ฟ

1. นำอะโวคาโด้ยัดไส้แล้ววางจานที่มีผักกาดแก้วหั่นรองเตรียมไว้

โรยหน้าด้วยไข่ต้มที่หั่นซีกไว้พองาม แต่งด้วยมะกอก และโรยด้วยพาร์สลีย์ส่วนที่เหลือ

ค็อกเทลกุ้ง
PRAWN COCKTAIL

สำหรับรับประทาน 4 คน

ส่วนผสม

• กุ้ง	400	กรัม
• ใบผักกาดแก้วหั่นฝอย	9	ใบ
• มะเขือเทศลอกเปลือกหั่นแว่น	2	ลูก
• มายองเนส	2	ถ้วย
• ซอสพริกทาบาสโก้	1/2	ช้อนชา
• ซอส Worcestershire	2	ช้อนชา
• เหล้าปิสโก้	1	ออนซ์
• น้ำตาล	1	ช้อนชา
• อะโวคาโด้หั่นชิ้น	2	ลูก
• ไข่ต้ม	2	ฟอง
• ซอสมะเขือเทศ	3/4	ถ้วย
• ผักชีฝรั่ง (Parsley)	2	ช้อนชา

วิธีการจัดเตรียม

1. นำกุ้งลงลวกในน้ำเดือด 1 นาที
2. หั่นอะโวคาโด้ และมะเขือเทศเป็นชิ้นใหญ่ขนาดพอคำ
3. ซอยผักกาดแก้ว
4. เตรียมซอสโดยผสมซอสมะเขือเทศ, ทาบาสโก้, น้ำตาล, ซอส Worcestershire มายองเนส และเหล้าปิสโก้เข้าด้วยกัน

การเตรียมเสิร์ฟ

1. นำกุ้งแล้ววางจานที่มีผักกาดแก้วหั่นรองเตรียมไว้
2. วางเคียงรอบจานด้วยอะโวคาโด้และมะเขือเทศที่หั่นเตรียมไว้
3. ราดด้วยซอส
4. โรยหน้าด้วยไข่ต้มที่หั่นซีกไว้พองาม ตกแต่งด้วยซอสมะเขือเทศให้เป็นลวดลาย โรยหน้าด้วยผักชีฝรั่ง (Parsley)

มะเขือเทศยัดไส้ทูน่า
TUNA STUFFED TOMATOES

ส่วนผสม

• มะเขือเทศกลมขนาดใหญ่	4	ผล
• ทูน่าในน้ำ หรือ น้ำมัน	1	กระป๋อง (2-6 ออนซ์)
• เมล็ดข้าวโพดต้ม	1	ถ้วย
• แครอทต้มหั่นเต๋า	2	หัว
• ถั่วลันเตาต้ม	1	ถ้วย
• หอมแดงสับละเอียด	2-3	ช้อนโต๊ะ
• มะกอกดำ หั่นเล็ก	6-8	ลูก
• น้ำส้มสายชูหมักจากองุ่น		
• น้ำมันมะกอก		

วิธีการจัดเตรียม

1. แยกเนื้อทูน่า ออกจากน้ำหรือน้ำมันในกระป๋อง
2. นำเนื้อปลาทูน่าลงผสมในชามขนาดกลาง กับมะกอก, เมล็ดข้าวโพด, แครอท, ถั่วลันเตา
3. ใส่น้ำส้มสายชูหมักเล็กน้อย และน้ำมันมะกอกนิดหน่อย เคล้าให้เข้ากัน ชิมรสแล้วอาจเติมเกลือตามชอบ

ล้างมะเขือเทศ และสะเด็ดให้แห้งจากนั้นตัดแบ่งครึ่ง คว้านเนื้อตรงกลางให้เป็นโพรงเพื่อที่จะหยอดส่วนผสมปลาทูน่าที่เตรียมไว้

กุ้งย่างจานร้อน
CAMARÓN A LA PLANCHA

ส่วนผสม

- กุ้งใหญ่ 40 ตัว
- น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ
- เนย 1 ช้อนโต๊ะ
- กระเทียมสับ 2 ช้อนโต๊ะ
- ปิสโก้ 1 ถ้วย
- เปลือกกุ้ง 1 ช้อนโต๊ะ
- พริกโรโกโต้ 1 ช้อนชา
- ซอส Worcestershire 1 ช้อนชา
- ซอสถั่วเหลือง 1 ช้อนชา
- ผักชีและผักชีฝรั่ง (Parsley) สับ 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีการจัดเตรียม

1. แกะเปลือกในส่วนลำตัวถึงหางกุ้ง และให้เหลือเปลือกในส่วนหัวกุ้งไว้
2. ตั้งน้ำมันและเนยบนกระทะให้ร้อน และผัดกระเทียมด้วยไฟปานกลางประมาณ 1 นาที
3. นำกุ้งลงผัดต่อประมาณ 4-5 นาที จนส่วนของหางกุ้งเปลี่ยนเป็นสีชมพูอมส้ม
4. ใส่ปิสโก้ตามลงไปผัดซัก 1 นาที หรือ จนกว่าแอลกอฮอล์จะระเหยออก
5. ใส่เปลือกกุ้ง พริก rocoto ซอส Worcestershire และซอสถั่วเหลือง ปรุงต่ออีกประมาณ 2 นาที
6. ก่อนเสิร์ฟ โรยด้วยผักชีและผักชีฝรั่ง(Parsley) สับ
7. นำเสิร์ฟพร้อมกับมันฝรั่งต้ม

เคล็ดลับ : ในการแกะเปลือกกุ้ง ให้เอานิ้วชี้และนิ้วโป้งจับที่ฐานใต้หัวกุ้งแล้วค่อยๆบลิออก และเส้นที่อยู่บริเวณลำตัวกุ้งด้านบนควนดึงออก

พริก : ส่วนผสมสำคัญสำหรับการปรุงอาหารทะเลของเปรู

พริกหยวกหรือพริก ที่เป็นที่รู้จักกันดีและถูกใช้ในเปรูมาแล้วมากกว่าพันปี องค์ประกอบที่สำคัญนั้นมาจากสีสันรวมไปถึงรสชาติที่สามารถทำอาหารเปรูได้ทั้งแบบดั้งเดิมและสมัยใหม่

พริกเหลือง (พริกแบคคาตัม -baccatum) ถือเป็นพริกชนิดที่ใช้ในการประกอบอาหารมากที่สุดในเปรู

พริกมิราโซลเหลือง (Mirasol) เป็นชื่อเรียกของพริกเหลืองที่ได้ตากแห้งแล้ว

พริกปันก้า (พริกไชแนนส์ Chinense) เป็นพริกแห้งอีกชนิด ที่ได้รับความนิยมเป็นอันดับที่สองในเปรูมีแหล่งเพาะปลูกอยู่ในแถบชายฝั่งทะเล พริกปันก้ามีขนาดค่อนข้างใหญ่โดยที่พบทั่วไปอาจมีขนาดกว้างได้ตั้งแต่ 1 - 1 1/2 นิ้ว และยาวตั้งแต่ 3 - 5 นิ้ว

พริกลิโม่ (พริกฟรูเทนซ์ - frutense) มีสีหลายหลาก เช่นเหลือง, เขียว, แดง หรือม่วง จัดอยู่พวกพริกที่มีขนาดเล็กแต่มีรสเผ็ดมาก

พริกโรโกโต้ (พริก บูเบสเซนซ์ - pubescens) เป็นพริกที่มีขนาดกลาง มีรสชาติเผ็ดร้อนรุนแรง เนื้อหนา มีเมล็ด ด้านในเป็นสีดำ พบเห็นทั่วไปมีเป็นสีแดงและบางส่วนมีสีเหลือง หรือเขียว

Pisco is Peru

Pisco Sour

Algarrobina

ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเชิญเยี่ยมชมเวปไซท์

For more

Information about Peru

www.peru.info

www.perumuchogusto.com

สถานเอกอัครราชทูตสาธารณรัฐเปรู

อาคารกลาสเฮ้าส์ ชั้น 16

เลขที่ 1 ถนนสุขุมวิท 25 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพ ฯ 10110

Embassy of the Republic of Peru

Glas Haus Building, 16th Floor No. 1 Sukhumvit 25 Road Bangkok 10110

Tel: 02 260 6243 and 02 260 6245

Fax: 02 260 6244

E-mail: tourism@peruthai.or.th / info@peruthai.or.th