

เมนูมันฝรั่ง...จากครัวเปรู

POTATOES IN PERUVIAN CUISINE



สถานเอกอัครราชทูตสาธารณรัฐเปรู ประจำประเทศไทย
EMBASSY OF PERU IN THAILAND

บรรณาธิการที่ปรึกษา

คุณอาร์ตูโร อาร์ซิเนียกา คาลเดรอน Mr. Arturo Arciniega Calderon
สถานทูตเปรู ประจำประเทศไทย Embassy of Peru in Thailand

สูตรเมนูอาหารโดย

คุณมาร์ติน เวลาสโก Chef Martin Velasco

แปลโดย คุณธยานีย์ ร่มภูมิสุข Miss Thani Ruampoomsuk

แก้ไขโดย คุณรุจินันท์ ผลาหาญ Miss Rujinun Palahan

กิตติกรรมประกาศพิเศษ

คุณแสงอรุณ อุดอ้าย Khun.Sangaroon Audaiy

ผู้เชี่ยวชาญอาหารเปรูและเซฟประจำทำเนียบเอกอัครราชทูตเปรูประจำ
ประเทศไทย

The Thai chef of the residence of the Ambassador of Peru for its
expertis in Peruvian Cuisine

กรุงเทพฯ ธันวาคม 2011

โฆเซเม่ กัสตาญเด้ Jorge Castañeda

เอกอัครราชทูต สาธารณรัฐเปรู Ambassador of Peru

Peruvian Native Potatoes



คำนำ



By AMBASSADOR JORGE CASTAÑEDA
โดย ท่านทูตโฆเรเม่ กัสตาญเด้

เปรูเป็นแหล่งของมันฝรั่งหลากหลายสายพันธุ์ (Solanum tuberosum) มีหลักฐานทางโบราณคดีปรากฏเป็นบันทึกหมายเหตุเกี่ยวกับการค้นพบมันฝรั่งของชาวถิ่นดั้งเดิมในพื้นที่ประเทศเปรู ตั้งแต่ก่อนปีคริสต์ศักราชระหว่างปี 8000 และ 5000 ได้มีการค้นพบต้นกำเนิดของมันฝรั่งป่าที่เดิมมีอยู่เพียงต้นเดียวในแถบทางตอนใต้ของประเทศเปรู ประมาณศตวรรษที่ห้า ชาวโลกในดินแดนส่วนอื่นๆจึงได้พบและรู้จักกับพืชสายพันธุ์มันฝรั่ง ซึ่งต่อมามันฝรั่งได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมอาหารโลก นอกเหนือจากวัตถุดิบพื้นฐานเช่นข้าวสาลีและข้าวซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานสำหรับมนุษย์แล้ว คำรับตำราการทำอาหารของเปรูนั้นก็มีส่วนทำให้การใช้วัตถุดิบประเภทมันฝรั่ง และข้าวโพดที่มีประโยชน์คุณค่าทางโภชนาการนี้เป็นที่รู้จักแพร่หลาย

เชื่อว่าทั่วโลกมีมันฝรั่งอยู่มากถึง 4,000 สายพันธุ์ โดย 3,000 กว่าชนิดนั้นสามารถพบได้ในแถบเทือกเขาแอนดีสของเปรู ตัวอย่างเช่น มันฝรั่งเหลือง (Papa amarilla หรือ Papa huayro) ที่จะพบได้เฉพาะในประเทศเปรูเท่านั้น นอกจากนี้ยังมีสายพันธุ์ที่แบ่งประเภทตามสีจะมีตั้งแต่กลุ่มที่มีสีออกม่วงจนถึงสีฟ้า และจากที่เห็นเป็นสีเหลืองเข้มจนออกเป็นสีน้ำตาลจัด โดยทั้งหมดอาจมีขนาดและผิวแตกต่างกัน บางสายพันธุ์จะมีขนาดเล็กเท่ากับเม็ดถั่ว ไปจนถึงผลที่ใหญ่ประมาณผลส้ม

มันฝรั่งสำหรับชาวเปรูแล้ว มีความละเอียดอ่อนในเรื่องของรสชาติและเนื้อสัมผัสที่มีความสมบูรณ์แบบ เป็นพืชอาหาร ที่เป็นต้นกำเนิดพื้นฐานทางวัฒนธรรมในประเทศเปรู ที่เห็นเด่นชัดได้แก่วัฒนธรรมเกเชอว (Quechua) ที่ไม่เพียงใช้มันฝรั่งเป็นอาหารสำหรับการบริโภคที่สำคัญเท่านั้น แต่การเพาะปลูกมันฝรั่งยังมีความสำคัญบ่งบอกถึงอัตลักษณ์อีกด้วย ไม่น่าแปลกใจที่พบว่ามันฝรั่งมีบทบาทสำคัญในอาหารชาวเปรู จะพบว่าชาวเปรูกำลังเคยกับการทานมันฝรั่งที่มาเคียงคู่กับอาหารหลากหลายชนิด และมีวิธีการปรุงอาหารในรูปแบบที่สามารถสร้างความสนใจได้อย่างหลากหลาย

เป็นความภาคภูมิใจของทีมงาน และตัวข้าพเจ้าในโอกาสนี้ที่ได้รับร่วมนำเสนอสูตรเด็ด เลิศศิลป์ 22 คำรับอาหารของเปรูที่มีการใช้มันฝรั่งเป็นวัตถุดิบส่วนผสม หากท่านได้นำสูตรเหล่านี้ไปประกอบอาหารรับประทานแล้วจะต้องชื่นชอบอย่างแน่นอน Bon Appétit!

โฆเรเม่ กัสตาญเด้
เอกอัครราชทูตสาธารณรัฐเปรู ประจำประเทศไทย

List of Potatoes Menus

สูตรเมนูมันฝรั่ง

โบลิตัส เค ปาปา คอน เกะโซ่ / Bolitas de Papa con Queso	3
ก๊อกลเตล เกาซิตัส / Causitas	4
มันฝรั่งสอดไส้ปลาทูน่า / Bolitas de papa rellena de atún	5
เกาซ่า / Causa	6
โอโกป้า / Ocopa	7
ปาป้า อา ลา อวนโกน่า / Papa a la Huancaína	8
อาฆิ เค ฮวยบีเอส (ไข่ในซอสอาฆิ) / Aji de Huevos	9
ปาปา เรเยน่า / Papa Rellena	10
โซปา เค ปาปัส (ซูปมันฝรั่ง) / Sopa de Papas	11
อาฆิ เค กาฮิน่า / Aji de Gallina	12
โลโม่ ซัลตาโด้ / Lomo Saltado	13
มอนคอนกิดี้ อา ลา อิตาเลียน่า / Mondonguito a la Italiana	14
กาอู กาอู / Cau Cau	15
ซานไฟนิต้า(ซูปมันฝรั่ง ใส่ปอดวัว และข้าวโพด Hominy) / Chanfainita	16
ปาติต้า คอน มานี่ (ขาหมูเครื่องเทศ) / Patita con Mani	17
มันฝรั่ง อาฆิอาโก้ / Ajiaco de Papa	18
การาปูลกร้า (สตูว์มันฝรั่ง) / Carapulcra	19
ปาสเทล เค ปาปาส (เนื้อมันฝรั่ง) / Pastel de Papas	20
ตอร์ติยา เค ปาปาส (ไข่เจียวมันฝรั่ง) / Tortilla de Papas	21
ซัลชิปาปัส (ไส้กรอกเนื้อมันฝรั่งทอด) / Salchipapas	22
โปโย อา ลา บร่าซ่า (ไก่ย่างปรุงรสเปรู) / Pollo a la Brasa	23
ปีการอนเนส / Picarones	24
มันฝรั่งชนิดต่างๆของเปรู	25 - 26



โบลิตัส เด ปาปา คอน เคะโซ Bolitas de Papa con Queso

ส่วนผสม :

- มันฝรั่ง 1 กก.
- ซีส 350 กรัม
(อาจใช้ Edam, mozzarella, Cheddar หรืออื่นๆ ที่ละลายได้ดี)
- แป้งอเนกประสงค์ 250 กรัม
- ไข่ (ตีจนเข้ากัน) 5 ฟอง
- นม 30 มิลลิลิตร
- เกลือ และ พริกไทยดำ (ปรุงรสตามชอบ)
- แป้งขนมปังกรอบ
สำหรับชุบทอด 250 กรัม
- น้ำมันสำหรับทอดตามต้องการ

วิธีการทำ :

1. นำมันฝรั่งต้มในน้ำเกลือจนนุ่ม ทดสอบความนุ่มด้วยไม้จิ้มฟัน
2. เมื่อยกลงพักให้อุ่น ลอกเปลือกมันฝรั่งออก และนำไปบดละเอียดด้วยเครื่องผสมอาหาร นำมันฝรั่งที่บดเสร็จแล้วใส่ซามและปิดด้วยผ้าขนหนูชุบน้ำหมาด ๆ วางพักไว้
3. นำซีสที่เตรียมไว้มาหั่นเต๋า หรือใช้ตะแกรงขูดเป็นเส้นฝอย ปรุงรสด้วยแป้ง, ไข่, นม, เกลือ และพริกไทย
4. ทาน้ำมันบนมือ และนำ ส่วนผสมมันฝรั่งบด ประมาณ 50 กรัม มาแผ่เป็นแผ่นกลมบนฝ่ามือ ใส่ไส้ซีสที่เตรียมไว้ตรงกลาง แล้วห่อปิดด้วยแผ่นมันบดวางพักไว้ทำต่อด้วยวิธีการเดียวกัน กับส่วนผสมทั้งหมด อาจใช้ผ้าชุบน้ำหมาดคลุม ส่วนผสมที่ทำเตรียมไว้ระหว่างการทำ เพื่อไม่ให้ผิวของมันฝรั่งบดแห้งแตก
5. นำแป้งมันสอดไส้ที่ได้มาคลุกกับแป้ง และไข่ ที่ตีเตรียมไว้ แล้วชุบกับขนมปังกรอบสำหรับทอดให้ทั่ว เมื่อเตรียมส่วนผสมทั้งหมดแล้วให้นำเข้าแช่เย็นเป็นเวลาอย่างน้อย 1 ชั่วโมงก่อนทอด
6. ตั้งน้ำมันในกระทะที่มีระดับความร้อนพอประมาณ ให้นำส่วนผสมที่ชุบแป้งขนมปังแล้วลงทอด สังเกตให้ทุกด้านสุกเหลืองกรอบได้ที่แล้วจึงนำลงตักขึ้นพักไว้
7. ให้นำออกเสิร์ฟพร้อมรับประทานได้ทันที กับซอสตามชอบ



กืออกเทล เกาซีตัส

Causitas

ส่วนผสม :

ส่วนผสมหลัก

- มันฝรั่ง 1 กิโลกรัม
- น้ำพริกเหลือง 45 มิลลิลิตร
- น้ำมันพืช 200 มิลลิลิตร
- น้ำมะนาว 15 มิลลิลิตร
- เกลือ (ปรุงรสตามชอบ)

ส่วนผสมสำหรับตกแต่ง

- มายองเนส 200 กรัม
- ซีสสด 50 กรัม
- มะกอกดำ 10 ลูก
- ไข่ต้มสุก 2 ฟอง

วิธีการทำ :

การเตรียมส่วนผสมหลัก

1. นำมันฝรั่งต้มในน้ำเกลือจนนุ่ม ทดสอบความนุ่มด้วยไม้จิ้มฟัน
2. เมื่อยกลงพักจนเย็น ลอกเปลือกมันฝรั่งออก และนำไปบดละเอียดด้วยเครื่องผสมอาหาร นำมันฝรั่งที่บดเสร็จแล้วใส่ซามและปิดด้วยผ้าขนหนูชุบน้ำหมาด ๆ วางพักไว้
3. นำมันฝรั่งบดผสมกับน้ำพริกแดง, น้ำมัน, น้ำมะนาว และปรุงรสด้วยเกลือ จากนั้นนำส่วนผสมทั้งหมดใส่ในตู้เย็น

วิธีการทำ

1. นำส่วนของแป้งเกาซ่าที่เย็นทั่วกันแล้วมาปั้นเป็นลูกบอลเล็กๆ บนฝ่ามือ
2. แต่งหน้าด้วยการแต้มครีมมายองเนสบนลูกมันฝรั่งแต่ละชิ้น โรยหน้าด้วยซีส, มะกอกดำผาน และไข่ต้มที่นำมาขูดฝอย
3. จัดวางเสิร์ฟบนถาดในถ้วยขนมกระดาษขนาดเล็ก หรือ กระจกกระดาษออลูมิเนียม



มันฝรั่งทอดใส่ปลาทูน่า

Bolitas de papa rellena de atún

วิธีการทำ :

1. นำมันฝรั่งต้มในน้ำเกลือจนนุ่ม ทดสอบความนิ่มด้วยไม้จิ้มฟัน
2. เมื่อยกลงพักจนเย็น ลอกเปลือกมันฝรั่งออก และนำไปบดละเอียด นำมันฝรั่งที่บดเสร็จแล้วใส่ชามและปิดด้วยผ้าขนหนูชุบน้ำหมาดๆ วางพักไว้
3. ในชามผสม นำเนื้อปลาทูน่าสับเค็มน้ำเกลือ หรือน้ำมันแล้ว ¼ ถ้วยคลุกกับมายองเนส เกลือ พริกไทย และผักชี จากนั้นตั้งพักไว้
4. ปูกระดาษรองเนกประสงค์ ด้วยไข่ที่ตีให้เข้ากัน แล้วเติมนม เกลือและพริกไทย
5. ทาน้ำมันบนมือ และนำ ส่วนผสมมันฝรั่งบด ประมาณ 50 กรัม มาแผ่เป็นแผ่นกลมบนฝ่ามือ ใส่ใส่ปลาทูน่าที่เตรียมไว้ตรงกลาง แล้วห่อปิดแผ่นมันบดวางพักไว้ ทำต่อด้วยวิธีการเดียวกันกับส่วนผสมทั้งหมด อาจใช้ผ้าชุบน้ำหมาดคลุมส่วนผสมแบ่งที่ทำเตรียมไว้ระหว่างการทำให้แห้ง
6. นำแป้งมันทอดใส่ที่ได้มาคลุกกับแป้ง ไข่ที่ตีเตรียมไว้ แล้วชุบกับขมนมปังกรอบสำหรับทอดให้ทั่ว เมื่อชุบเตรียมส่วนผสมทั้งหมดแล้วให้นำเข้าแช่เย็นเป็นเวลาอย่างน้อย 1 ชั่วโมง ก่อนทอด
7. ตั้งน้ำมันในกระทะให้ร้อน ให้นำส่วนผสมที่ชุบแป้งขมนมปังแล้วลงทอด สังเกตให้ทุกด้านสุกเหลืองกรอบได้ที่แล้วจึงตักขึ้น
8. ให้นำออกเสิร์ฟพร้อมรับประทานได้ทันที กับซอสตามชอบ

ส่วนผสม :

- มันฝรั่ง 1 กิโลกรัม
- ปลาทูน่ากระป๋อง 350 กรัม
- หัวหอมสับ 20 กรัม
- มายองเนส 25 กรัม
- ผักชีซอย 5 กรัม
- เกลือ และ พริกไทยดำ (ปรุงรสตามชอบ)
- แป้งเนกประสงค์ 250 กรัม
- ไข่ (ตีจนเข้ากัน) 5 ฟอง
- นม 30 มิลลิลิตร
- แป้งขมนมปังกรอบสำหรับ
ชุบทอด 250 กรัม
- น้ำมันพืชสำหรับทอด
(ปริมาณตามความเหมาะสม)



เคาซ่า (CAUSA)

ส่วนผสม :

ส่วนผสมหลัก

- น้ำมันฝรั่ง 1 กิโลกรัม
- น้ำมันพริกเหลือง 45 มิลลิลิตร
- น้ำมันพืช 200 มิลลิลิตร
- น้ำมันมะนาว 15 มิลลิลิตร
- เกลือ (ปรุงรสตามชอบ)

สำหรับสอคัส

- อกไก่, เนื้อปูกุ้งหรือปลา 650 กรัม
- มายองเนส 200 กรัม
- เกลือ และ พริกไทย (ปรุงรสตามชอบ)
- มะนาว 15 มิลลิลิตร
- อะโวคาโดสุก 2 ลูก

สำหรับตกแต่ง

- ชีสสด 50 กรัม
- มะกอกดำ 10 เม็ด
- ไข่ต้มสุก 2 ฟอง
- ผักกาดหอมใบหรือผักกาดแก้ว 50 กรัม
- มะเขือเทศหั่นเต๋า 75 กรัม

วิธีการทำ :

1. นำมันฝรั่งต้มในน้ำเกลือจนนุ่ม ทดสอบความนิ่มด้วยไม้จิ้มฟัน
2. เมื่อยกลงพักจนเย็น ลอกเปลือกมันฝรั่งออกและนำไปคละเอียก
3. นำมันฝรั่งที่บดเสร็จแล้วผสมกับน้ำพริก, น้ำมันมะนาวและเกลือเพื่อเพิ่มรสชาติตามชอบ นำส่วนผสมทั้งหมดเข้าตู้เย็นพักไว้

ส่วนผสมสำหรับไส้

1. หมักผสมเนื้อที่ต้มสุกดีแล้ว กับ มายองเนส เกลือและพริกไทย แล้วตั้งพักไว้จนเข้ากันดี
2. ปอกเปลือก และหั่นอะโวคาโดเป็นชิ้นๆ โรยด้วยน้ำมันมะนาวเล็กน้อยไม่ให้ผิวเปลี่ยนเป็นสีดำ

วิธีการทำ

1. ใช้พลาสติกคลุมอาหาร วางรองในแม่พิมพ์สเปรย์เคลือบด้วยน้ำมันเล็กน้อย ไม่ให้ส่วนผสมติดกับภาชนะ
2. นำมันฝรั่งบดมาใส่ในแม่พิมพ์ กะประมาณครึ่งหนึ่งของความสูงแล้วปาดหน้าให้เรียบ
3. จากนั้นนำอะโวคาโดปรุงรสมาทับซ้อนด้านบนเป็นไส้ตรงกลางพอประมาณ
4. แล้วนำมันฝรั่งบดที่เหลืออยู่มากทับด้านบนของแม่พิมพ์อีกครั้ง ปาดให้ผิวหน้าเรียบด้วยไม้พาย
5. นำส่วนผสมทั้งหมดเข้าตู้เย็นอย่างน้อย 1 ชั่วโมงก่อนการจัดเตรียมเสิร์ฟ
6. แกะส่วนผสมที่ได้ออกจากแม่พิมพ์วางบนจาน
7. ตกแต่งจานด้วยชีส มะกอก ไข่ มะเขือเทศ ผักกาดหอม และมายองเนส
8. ตักแบ่งเสิร์ฟเป็นส่วนๆ โดยอาจตกแต่งจานด้วยซอสพริกเล็กน้อยตามต้องการ



โอโคปา (Ocopa)

ส่วนผสม :

- ฟริกมิราโซล (ฟริกเหลืองแห้ง) 100 กรัม
- หอมแดงซอย 150 กรัม
- กระเทียมสับละเอียด 2 กลีบ
- ไบมินต์คำ (huacatay) 2 ก้าน
- ถั่วลิสงคั่ว 35 กรัม
- นมข้นจืด 100 มิลลิลิตร
- ซีสสด 150 กรัม
- ขนมหั้วแครกเกอร์อบกรอบรสเค็ม 6 แผ่น
- น้ำมันพืช 350 มิลลิลิตร
- มันฝรั่ง 1.5 กก.
- ผักกาดหอมใบหรือผักกาดแก้ว 10 ใบ
- ไข่ต้ม 5 ฟอง
- มะกอกดำ 10 เม็ด
- เกลือ และ พริกไทย (ปรุงรสตามชอบ)

วิธีการทำ :

1. นำมันฝรั่งต้มในน้ำเกลือจนนุ่ม ทดสอบความนิ่มด้วยไม้จิ้มฟัน
2. เมื่อยกลงพักจนเย็น ลอกเปลือกมันฝรั่งออกและหั่นเป็นแว่นหนา
3. นำฟริกแห้งคั่วในกระทะจนหอม ยกลงเพื่อเค็คก้าน และเอาเมล็ดออก แขน้ำจมนิ่มประมาณ 1-2 ชั่วโมง
4. ใช้น้ำมัน 15 มล. ตั้งไฟบนกระทะ เพื่อผัดฟริกและหัวหอมจนนิ่ม
5. เคียวฟริกที่ผัดไว้ ไบมินต์คำ หัวหอม ถั่ว นม เกลือ ซีส ขนมหั้วกรอบ ลงในโถปั่น ปั่นจนละเอียดเข้ากันเป็นเนื้อครีมอาจต้องเติมน้ำมันเล็กน้อย
6. บนจานเสิร์ฟ รองจานด้วยใบของผักกาดหอม แล้วจัดวางมันฝรั่งที่หั่นเตรียมไว้ ราดด้วยซอสครีม และตกแต่งด้วยไข่ และมะกอก



ปาปา อา ลา ฮวนไกน่า Papa a la Huancaína

ส่วนผสม :

- พริกเหลืองหั่น 6 เม็ด
คว้านเมล็ดออกซอยบาง ๆ
- หอมแดงซอย 150 กรัม
- เกลือ (ปรุงรสตามชอบ)
- นมข้นจืด 100 มิลลิลิตร
- ชีสสด 150 กรัม
- ขนมปังแครกเกอร์
อบกรอบรสเค็ม 6 ชิ้น
- น้ำมันพืช 350 มิลลิลิตร
- มันฝรั่ง 1.5 กก.
- ผักกาดหอมใบ
หรือผักกาดแก้ว 10 ใบ
- ไข่ต้มสุก 5 ฟอง
- มะกอกดำ 10 เม็ด

วิธีการทำ :

1. นำมันฝรั่งต้มในน้ำเกลือจนนุ่ม ทดสอบความ
นิ่มด้วยไม้จิ้มฟัน
2. เมื่อยกลงพักจนเย็น ลอกเปลือกมันฝรั่งออก
และหั่นเป็นแว่นหนา
3. ใช้น้ำมัน 15 มล. ตั้งไฟบนกระทะ เพื่อผัดพริก
และหัวหอมจนนิ่ม
4. ในเครื่องปั่นผสมอาหารเค็มพริกที่ผัดไว้ หัวหอม
นม เกลือ ชีส ขนมปังกรอบ ปั่นจนละเอียด
เข้ากันเป็นเนื้อครีมอาจต้องเติมน้ำเล็กน้อย
5. บนจานเสิร์ฟ รองจานด้วยใบผักกาดหอม
แล้วจัดวางมันฝรั่งที่หั่นเตรียมไว้ ราวด้วย
ซอสครีม และตกแต่งด้วยไข่ต้ม และมะกอกดำ



ไข่ในซอส อายิ

Eggs in Aji Sauce

ส่วนผสมสำหรับ 6 ที่

ส่วนผสม :

- น้ำมันพืช 100 มิลลิลิตร
- กระเทียมสับละเอียด 30 กรัม
- หอมแดงสับ 200 กรัม
- ผงยี่หว่า 1 กรัม
- ผงออริกานอ 1 กรัม
- เกลือ และ พริกไทยดำ (ปรุงรสตามชอบ)
- ซอสพริกเหลือง 45 มิลลิลิตร
- นม 200 มิลลิลิตร
- ขนมหงอก 75 กรัม
- ถั่วลันเตาหรือพีแคนสับละเอียด 50 กรัม
- ไข่ต้มสุก 12 ชิ้น
- พามาซานชีส 40 กรัม
- มันฝรั่งขาว ต้มสุก 5 ลูก
- ปลอกเปลือกสไลด์หนา
- ผักชีฝรั่ง (Parsley) สับละเอียด 15 กรัม

วิธีการทำ :

1. ชุมนมปั่นในนม แล้วนำลงปั่นในโถปั่น
2. นำน้ำมันตั้งไฟในหม้อก้นลึก ผัดกระเทียมสับให้เป็นสีเหลืองทอง เติมหอมแดง เกลือ พริกไทย ผงยี่หว่าและออริกานอ ผัดต่อจนกระทั่งส่วนผสมทั้งหมดได้ที่ เติมซอสพริกเหลืองลงไป ผัดจนกระทั่งน้ำพริกแตกมัน
3. เติมนมปั่นที่ปั่นไว้เรียบร้อยแล้ว ถั่วและชีสลงผัดต่อจนกระทั่งส่วนผสมเข้ากันและมีความข้นมากขึ้น
4. นำไข่ต้มสุกที่ได้เตรียมไว้ใส่ลงไป อุ่นต่ออีกซักพัก
5. ยกขึ้นเสิร์ฟลงบนมันฝรั่งที่ได้เตรียมไว้ โรยด้วยผักชีฝรั่ง (Parsley) เสิร์ฟคู่กับข้าวหุงสุกสไตล์เปรู



ปาปา เรเยน่า Papa Rellena

ส่วนผสม :

• มันฝรั่ง	2	กก.
• น้ำมันพืช	1.5	ลิตร
• เนื้อบด	750	กรัม
• กระเทียมบดละเอียด	25	กรัม
• หัวหอมหั่นเต๋าเล็ก	250	กรัม
• เกลือ และ พริกไทยดำ (ปรุงรสตามชอบ)		
• ผงยี่หระ	1	กรัม
• น้ำพริกเหลือง	30	มิลลิลิตร
• ผักชีฝรั่งซอย(Parsley)	10	กรัม
• ผักชีซอย	10	กรัม
• ลูกเกดดำ	35	กรัม
• มะกอกดำซอย	30	กรัม
• ไข่ต้มหั่นเต๋า	2	ฟอง
• ไข่ (ตีจนเข้ากัน)	5	ฟอง
• แป้งอเนกประสงค์	300	กรัม

วิธีการทำ :

1. นำมันฝรั่งต้มในน้ำเกลือจนนุ่ม ทดสอบความนิ่มด้วยไม้จิ้มฟัน เมื่อยกลงพักจนเย็น ลอกเปลือกมันฝรั่งออก และนำไปบดละเอียด นำมันฝรั่งที่บดเสร็จแล้วใส่ซามและปิดด้วยผ้าขนหนูชุบน้ำหมาด ๆ วางพักไว้
2. ตั้งน้ำมันบนกระทะ ผัดเนื้อวัวให้สุกออกสีน้ำตาล เติมเกลือ พริกไทยและยี่หระ เพื่อเพิ่มรส จากนั้นยกเนื้อลงพักไว้
3. ในกระทะเดียวกันใส่น้ำมันเพิ่มลงไป และผัดกระเทียมจนหอมออกสีเหลืองทอง แล้วเพิ่มหัวหอม, ผงยี่หระ, เกลือและพริกไทย ปรุงรสตามชอบและผัดส่วนผสมทั้งหมดให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน
4. เติมน้ำพริกเหลือง และผัดต่อจนส่วนผสมทั้งหมดแตกมัน แล้วนำเนื้อที่คั้งพักไว้ กลับมาผัดในกระทะให้ส่วนผสมเข้าเนื้อกันดี
5. ยกลง ปรุงรสด้วยผักชีฝรั่ง (Parsley) ผักชี ลูกเกด มะกอกและไข่ ปรุงรสตามชอบแล้วพักส่วนผสมไว้ก่อน
6. ทาแป้งบนมือเบาๆ จากนั้นหยิบส่วนผสมมันบดมาแผ่เป็นแผ่นกลมบนมือ ให้นำขนาดพอประมาณ แล้วนำไส้ที่เตรียมไว้ วางตรงกลางของมันบด แล้วม้วนปิดให้ไส้อยู่ภายในเนื้อมันบดปั้นให้ได้รูปให้แน่น แล้ววางพักไว้ในถาด
7. นำมันบดสอดไส้ที่เตรียมไว้ชุบแป้ง ไข่ที่ตีเตรียมไว้ แล้วเคลือบด้วยแป้งอีกครั้งจากนั้นนำกลับไปวางบนถาด ทำซ้ำแบบเดียวกันจนครบ
8. นำถาดส่วนผสมที่ชุบแป้งเตรียมไว้เข้าตู้เย็นเก็บไว้อย่างน้อย 2 ชั่วโมงก่อนนำออกมาทอด
9. ในกระทะที่ตั้งน้ำมันร้อน ให้นำส่วนผสมมันฝรั่งลงทอด สังเกตให้ทุกด้านสุกเหลืองได้ที่ เสิร์ฟพร้อมกับเครื่องเคียงหอมแดงสามารถเป็นชุดอาหารเรียกน้ำย่อยได้อย่างดี



โซปา เด ปาปัส Sopa de Papas

ส่วนผสม :

- น้ำมันพืช 75 มิลลิลิตร
- กระเทียมบด 30 กรัม
- หอมแดงซอย 150 กรัม
- มะเขือเทศลูก 100 กรัม
- ลอกเปลือกออกทั้งนั้น
- ไบสระแห่นซอย 7 กรัม
- เกลือ และ พริกไทยดำ (ปรุงรสตามชอบ)
- น้ำซุปเนื้อ 4.5 ลิตร
- มันฝรั่ง, มันเทศ, มันพื้นเมือง (รวม) 1 กก.
- ซีสสดบีให้เป็นชิ้นเล็กๆ 200 กรัม
- ไข่ (คั้นเข้ากัน) 3 ฟอง
- ผักชีฝรั่งซอย(Parsley) 10 กรัม

วิธีการทำ :

1. ใช้น้ำมันตั้งไฟในกระทะเพื่อผัดกระเทียม จนหอมออกสีเหลืองทอง เพิ่มหัวหอม มะเขือเทศ ผัดให้ส่วนผสมเข้ากันดี เพิ่มเกลือ ไบสระแห่น และพริกไทย ปรุงรสตามชอบ
2. เติมส่วนผสมที่ผัดไว้ลงในน้ำซุปและเติมมันฝรั่ง นำคั้งไฟให้เคือค แล้วเคียวต่อจนมันฝรั่งนิ่ม
3. เติมซีสลงในน้ำซุปลที่เคียวได้ที่แล้ว ค่อยๆ เทส่วนผสมไข่ที่คั้นเข้ากันดีแล้ว ลงในน้ำซุปล้นที่ยังร้อน ให้เป็นเส้นไข่คนพอสวยงามในน้ำซุปล
4. ปรุงรสตามชอบ ยกกลงเสิร์ฟโดยแต่งโรยหน้า ด้วยซุปลด้วยผักชีฝรั่งซอย (Parsley)



อาจิ เด กาโยน่า Aji de Gallina

ส่วนผสม :

- อกไก่ (ยังไม่เลาะกระดูกออก) 2 กก.
- หัวหอมหั่น 4 ส่วน 2 หัว
- แครอทหั่นบาง ๆ 1 หัว
- ขึ้นฉ่ายฝรั่ง (Celery) 1 ก้าน
- น้ำมันพืช 100 มิลลิลิตร
- กระเทียมปั่นละเอียด 30 กรัม
- หอมแดงสับ 200 กรัม
- เกลือ และ พริกไทยดำ (ปรุงรสรตามชอบ)
- น้ำพริกเหลือง 45 มิลลิลิตร
- นม 200 มิลลิลิตร
- ขนมห้างไร่ขอบ 75 กรัม
- วอลนัทหรือพีแคนบดหยาบ 50 กรัม
- พามาซานชีสขูด 40 กรัม
- มันฝรั่งต้มปอกเปลือก หั่นแฉ่นหนา 2 ซม. 5 หัว
- ไข่ต้มสุก ตัดแบ่งเป็น 8 ซีก 3 ฟอง
- ผักชีฝรั่งซอย(Parsley) 15 กรัม
- มะกอกดำคว้านเมล็ดออก 10 เม็ด

วิธีการทำ :

1. นำไก่ หัวหอม แครอทและขึ้นฉ่าย ลงต้มในหม้อให้น้ำท่วมส่วนผสมทั้งหมด ใช้เวลาต้มประมาณ 15-20 นาที หรือจนกว่าจะเค็ดยกลงพักให้เย็น แยกเอาอกไก่เพื่อเลาะส่วนกระดูกออก จากนั้นนำน้ำซุปที่ได้มารองและพักไว้
2. แช่วนมห้างไร่ขอบ นำไปปั่นในเครื่องปั่นอาหาร
3. ใช้ น้ำมันและผักกระเทียมในหม้อกลิ่นหอม ออกสีทอง เติมหัวหอม เกลือและพริกไทย ปรุงรส กะให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดีแล้วเพิ่มน้ำพริกเหลือง ผักจนน้ำมันแตกตัวแยกจากส่วนผสม
4. เติมน้ำซุป ส่วนผสมขนมห้างไร่ขอบ ถั่วและชีส คนให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันเป็นเนื้อเนียน
5. นำอกไก่ที่ฉีกเป็นชิ้นลงในหม้อ หรือไฟลงไม่ให้ก้นหม้อไหม้ คนให้เข้ากันดี
6. เติรมะกอกจานเล็ฟด้วยขึ้นฉ่ายฝรั่ง ไข่ต้มสุก แบ่งซีก มะกอก ผักชีฝรั่งซอย (Parsley) และข้าวสวยหุงสุกแบบเปรู



Lomo Saltado โลโม ซัลตาโด

ส่วนผสม :

- เนื้อสันใน ตัดเป็นริ้วเส้น 1.5 กก.
- น้ำมันพืช 200 มิลลิลิตร
- หัวหอมแดงหั่น 350 กรัม
- มะเขือเทศปอกเปลือกหั่น 200 กรัม
- พริกเหลืองซอยสับละเอียด 50 กรัม
- กระเทียมปั่นละเอียด 45 กรัม
- ซอสถั่วเหลือง 100 มิลลิลิตร
(ภูเขาทองฝาเขียว)
- น้ำส้มสายชูไวน์แดง 75 มิลลิลิตร
- เกลือ และ พริกไทยดำ (ปรุงชิมรสตามชอบ)
- มันฝรั่งทอด 500 กรัม
- ผักชีซอย 10 กรัม
- ผักชีฝรั่งซอย(Parsley) 10 กรัม

วิธีการทำ :

1. ปรุงรสเนื้อด้วยเกลือ พริกไทย กระเทียมและซอสถั่วเหลือง แล้วนำขึ้นผัดน้ำมันในกระทะเหล็กโดยใช้ความร้อนสูง ประมาณพอสุกเติมพริกและหัวหอมผัดต่อ โดยให้หัวหอมยังคงรูป และความสดอยู่
2. เพิ่มมะเขือเทศ น้ำส้มสายชู และซอสถั่วเหลือง ปรุงรสให้เข้ากัน ยกลง ในจานเสิร์ฟเคียงด้วยมันฝรั่งทอด, ผักชี และผักชีฝรั่งซอย (Parsley) ยกออกเสิร์ฟพร้อมข้าวสวยหุงสุไต้ล้เปรูและไข่ดาว



มอนดอนกิโต อา ลา อิตาลีเยน่า Mondonguito a la Italiana

ส่วนผสม :

- เนื้อวัวส่วนผ้าชีริว (รวงผึ่ง) 1.5 กก.
- นม 75 มิลลิลิตร
- ไบสระระแห่น 2 ก้าน
- น้ำมันพืช 75 มิลลิลิตร
- กระเทียมบั่นละเอียด 30 กรัม
- เกลือ และ พริกไทยดำ (ปรุงรสตามชอบ)
- หอมแดงซอยบางๆ 200 กรัม
- น้ำพริกแกงเหลือง 45 มิลลิลิตร
- ซอสมะเขือเทศ 30 มิลลิลิตร
- เห็ดหอมอบแห้ง 5 กรัม
- ไบกระวาน 2 ใบ
- น้ำสต็อกเนื้อ 75 มิลลิลิตร
- มะเขือเทศปอกเปลือก และหั่นเต๋า 8 ชิ้น 150 กรัม
- ถั่วลันเตา 75 กรัม
- แครอทคัมปอกเปลือก และหั่นเต๋า 75 กรัม
- ผักชีขอย 10 กรัม
- ผักชีฝรั่งขอย (Parsley) 10 กรัม
- มันฝรั่งทอด 500 กรัม
- ชีสพามาซานชูก 150 กรัม

วิธีการทำ :

1. นำเนื้อผ้าชีริวใส่ลงในหม้อ เติมนม ไบสระระแห่น และใส่น้ำประมาณให้ท่วมชิ้นเนื้อทั้งหมด ตั้งบนเตาไฟปานกลางจนเดือด จากนั้นลดไฟลงตั้งไฟค่อให้เนื้อผ้าชีริวนุ่มใช้เวลาประมาณ 1 1/2 ชั่วโมง นำลงพักไว้ให้เย็นแล้วตัดเป็นริ้วๆ หนาพอประมาณ (battonet)
2. นำกระเทียมเหลืองขึ้นตั้งไฟปานกลาง เติมน้ำมัน เพื่อผัดกระเทียมจนหอม เติมหอมแดง, พริกแกงเหลือง ซอสมะเขือเทศ เห็ดและไบกระวาน ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย ชิมรส ผัดค่อให้เข้ากันประมาณ 5 นาที
3. นำเนื้อผ้าชีริวที่เตรียมไว้ใส่ในกระทะ และเพิ่มถั่ว มะเขือเทศ และแครอท ผัดให้สุกทั่ว
4. เติมน้ำมันฝรั่ง ผักชี และผักชีฝรั่งขอย (Parsley)
5. โรยหน้าด้วยพามาซานชีส และยกเสิร์ฟพร้อมข้าวสวยหุงสุกใส่โคล์เปรู



กาอู กาอู Cau Cau

ส่วนผสม :

- เนื้อผ้าชีรีวั (รวงผึ้ง), 1 กก.
- หั่นเต้าขนาดกลาง
- ไบสะระแห่ 2 ก้าน
- น้ำมันพืช 100 มิลลิลิตร
- กระเทียมปั่นละเอียด 30 กรัม
- หอมแดงสับ 200 กรัม
- เกลือ และ พริกไทยดำ (ปรุงรสตามชอบ)
- ผงขมิ้น 2 กรัม
- ผงยี่หระ 2 กรัม
- น้ำพริกแกงเหลือง 45 มิลลิลิตร
- มันฝรั่งปอกเปลือก 1.5 กก.
- หั่นเต้ากลาง
- น้ำสต็อกไก่ 2 ลิตร
- ถั่วลันเตา 150 กรัม
- ไบสะระแห่ซอย 10 กรัม

วิธีการทำ :

1. นำเนื้อผ้าชีรีวัต้มกับไบสะระแห่จนนุ่มมาก กรองน้ำออกตั้งพักไว้
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันผัดกระเทียมจนเหลือง เพิ่มหัวหอม, เกลือและพริกไทยปรุงรสตามชอบ ผัดจนเข้ากันดี
3. เติมผง ขมิ้น ยี่หระและพริกสีเหลือง ผัดจนส่วนผสมแตกมัน
4. เติมน้ำสต็อกไก่ ผ้าชีรีวั มันฝรั่ง และถั่วลันเตา แล้วต้มจนส่วนผสมทั้งหมดเคี้ยว
5. โรยหน้าด้วยไบสะระแห่ซอย
6. แบ่งส่วนเสิร์ฟพร้อมข้าวสวยหุงสโตร์เปรู

ซานไฟนิตา (ซูปมันฝรั่ง ใส่ปอดวัว และข้าวโพด Hominy) Chanfainita



ส่วนผสม :

- เมล็ดข้าวโพดสีขาว (Hominy) 500 กรัม
- ออริกาโนแห้ง 1 กรัม (1 ซ่อนโต๊ะ)
- น้ำมันพืช 125 มิลลิลิตร
- คำแสด 50 กรัม
- กระเทียมปั่นละเอียด 30 กรัม
- น้ำพริกป็นก้า 25 มิลลิลิตร
- น้ำพริกมิราโซล 25 มิลลิลิตร
- พริกไทยดำ (ตามชอบ)
- ผงยี่ห่วย 2 กรัม
- ปอดวัวหั่นเต๋า 1.5 กก.
- โบสสารแม่ชอย 10 กรัม
- มันฝรั่งหั่นเต๋า 1 กก.
- เกลือตามชอบ

วิธีการทำ :

1. นำข้าวโพคขาว Hominy แช่น้ำเตรียมค้างไว้ก่อน 1 คืน เมื่อต้องการปรุงอาหารให้นำขึ้นสะเด็ดน้ำแล้วนำขึ้นตั้งเตาด้วยความร้อนปานกลาง เติมน้ำให้ท่วมจนเดือด ลดความร้อนและตั้งไฟอ่อนต่ออีก 3-4 ชั่วโมง จนเมล็ดข้าวโพคนิ่ม นำขึ้นสะเด็ดน้ำ แล้วตั้งพักไว้
2. นำออริกาโนใส่ในกระทะโลหะ นำเข้าอบที่ 160 °C เป็นเวลา 5 นาที นำออริกาโนที่ได้มาฉีกมือให้เป็นผง
3. ในกระทะใส่น้ำมันและคำแสด ใช้ความร้อนปานกลางผัดประมาณ 5 นาที กรองเอาคำแสดออก แล้วตั้งพักไว้
4. ใช้น้ำมันที่เหลืออยู่บนกระทะ ตั้งเตาบนความร้อนสูงผัดกระเทียมให้ออกสีน้ำตาลอ่อน แล้วเติมพริกป็นก้า และ พริกมิราโซล ลดความร้อนลง และผัดต่ออีกประมาณห้านาที เติมน้ำคำแสดและออริกาโน ปรุงรสด้วยพริกไทย ผงยี่ห่วย และเกลือ ผัดให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี แล้วตั้งพักไว้
5. ในหม้อใบใหญ่ให้ใส่ปอดวัว ใบสะระแห่น และมันฝรั่ง เทน้ำประมาณให้พอท่วม ต้มบนเตา ใช้ความร้อนปานกลางจนเดือด เพิ่มเครื่องปรุงรสที่เตรียมไว้ คนให้เข้ากัน ปรุงรสตามชอบ ปิดฝาหม้อ ต้มต่อด้วยไฟอ่อนอีกประมาณ 20 นาที
6. นำเสิร์ฟพร้อมกับข้าวโพคขาว Hominy และข้าวสวสโคล์เปรู



ปาตีต้า กอน มานี (ขาคูเคี๋ยงเทค) Patita con Mani

ส่วนผสม :

- ขาหมู 6 ชิ้น
- เกลือ และ พริกไทยดำ (ปรุงรสตามชอบ)
- น้ำมันหมู 100 มิลลิลิตร
(เคล็ดลับความอร่อยจะอยู่ที่การใช้ไขมันที่ต้มได้จากส่วนขา)
- กระเทียมปั่นละเอียด 30 กรัม
- หอมแดงสับ 250 กรัม
- ออริกาโนคั่วหอม 1.5 กรัม
- น้ำพริกมิราโซล 30 มิลลิลิตร
(พริกแห้งเหลือง)
- พริกป่นก้า 15 มิลลิลิตร
- ถั่วลันเตา 175 กรัม
- มันฝรั่งต้มปอกเปลือก 1.5 กก.
และหั่นเต๋า

วิธีการทำ :

1. ล้างทำความสะอาดให้สิ่งสกปรกออกจากขาหมู นำต้มในน้ำเกลือจนนุ่ม แล้วนำลงพักให้เย็น เลาะกระดูก และหั่นเนื้อเป็นลักษณะเต๋า
2. นำน้ำที่ต้มขาหมูลงพักให้เย็น แยกส่วนของน้ำมันออกจากน้ำมาพักไว้
3. นำไขมันจากน้ำมันหมูที่ได้ลงตั้งความร้อนบนกระทะผัดกระเทียมจนออกสีเหลืองทอง เติมหอมแดงซอย แล้วผัดให้เข้ากันดี
4. เติมพริก ออริกาโนและถั่วลันเตา ผัดจนส่วนผสมทั้งหมดแตกมัน
5. นำเนื้อหมูที่หั่นเต๋าลงผัดในกระทะ ใส่มันฝรั่งและเติมน้ำสต็อกตั้งเคี่ยวบนไฟร้อนปานกลาง จนมันฝรั่งนุ่มและน้ำซุปล้นเหนียวเป็นสตูว์
6. แบ่งส่วนเสิร์ฟพร้อมข้าวสวยหุงสุไคล์เปรู และเครื่องเคียงสลัดหอมแดง



มันฝรั่ง อาซิอาโก้ Ajiaco de Papa

ส่วนผสม :

- น้ำมันพืช 100 มิลลิลิตร
- หัวหอมสับ 200 กรัม
- กระเทียมปั่นละเอียด 30 กรัม
- น้ำพริกเหลือง 45 มิลลิลิตร
- พริกปาปริก้า 1 กรัม
- มันฝรั่งต้มปอกเปลือกและหั่นเต๋า 1 กก.
- น้ำสต็อกวัวหรือไก่ 200 มิลลิลิตร
- ซีสสดขูดหยาบ 200 กรัม
- ผักชีฝรั่ง(Parsley) 10 กรัม
- นมข้นจืด 105 มิลลิลิตร
- เกลือ และ พริกไทยดำ (ปรุงรสตามชอบ)

วิธีการทำ :

1. เติมน้ำมันในหม้อก้นหนาและนำกระเทียมลงผัดจนออกสีเหลืองทอง หอม แล้วเพิ่มหัวหอม เกลือพริกไทย ปรุงรสอาหารผัดให้เข้ากัน เติมน้ำพริกเหลือง และพริกปาปริก้า แล้วผัดต่อจนส่วนผสมแตกมัน
2. เติมน้ำสต็อกตั้งไฟเคี่ยวต่อให้น้ำในหม้อลดลงเหลือประมาณ 3/4
3. เติมนมันฝรั่งและเคี่ยวต่อไปประมาณ 3 นาที
4. เพิ่มซีส ผักชีฝรั่ง (Parsley) และนมข้นจืด เสิร์ฟพร้อมข้าวหรือทานแกล้มเป็นกับข้าว



Freeze raw dried potatoes

การา पुलคร่า (สตูว์มันฝรั่ง) Carapulcra (Freeze-Dried Potato Stew)

ส่วนผสม :

- มันฝรั่งอบแห้ง 1 กก.
- น้ำมันพืช 150 มิลลิลิตร
- สันคอหมู 1.5 กก.
- เกลือ และ พริกไทยดำ (ปรุงรสตามชอบ)
- ผงยี่ห่วย 3 กรัม
- กระเทียมป่นละเอียด 30 กรัม
- หอมแดงสับ 250 กรัม
- น้ำพริกมีราโซล 30 มิลลิลิตร
- น้ำพริกปันท้า 15 มิลลิลิตร
- ถั่วลิสงคั่วบด 100 กรัม
- กานพลู 3 เม็ด
- อบเชย 1 แท่ง
- ไวน์แดง 150 มิลลิลิตร
- น้ำสต็อกหมูหรือไก่ 2.5 ลิตร
- ผักชีฝรั่งซอย(Parsley) 15 กรัม

วิธีการทำ :

1. นำมันฝรั่งวางในถาดขนาดใหญ่ แล้วแยกเศษหินหรือฝุ่นผงออกให้หมด
2. ย่างมันฝรั่งในกระทะจนออกกลิ่นหอม และสีเปลี่ยนเล็กน้อย แล้วให้นำแช่น้ำค้างคืนทิ้งไว้
3. ปรุงรสเนื้อหมู ด้วยเกลือ พริกไทยและผงยี่ห่วย แล้วนำขึ้นผัดในกระทะที่น้ำมันตั้งร้อนเตรียมไว้จนสุกออกสีน้ำตาล
4. ในกระทะเดียวกันผัดกระเทียมจนเป็นสีเหลืองทองกลิ่นหอม ปรุงรสด้วยพริกและถั่วลิสงคั่วบด ฝักอ่อนจนน้ำมันแตกตัวจากส่วนผสม
5. เติมไวน์และเพิ่มมันฝรั่ง หมู กานพลู อบเชย และน้ำสต็อก นำไปต้ม เคี่ยวจนมันฝรั่งและเนื้อหมูนุ่ม
6. แต่งจานด้วยพาสลีย์ และเสิร์ฟพร้อมข้าวสวย หุงสโตร์เปรู



ปาสเทล เด ปาปาส (เนื้ออบมันฝรั่ง) Pastel de Papas

ส่วนผสม :

• มันฝรั่ง	3	กิโลกรัม
• แป้งอเนกประสงค์	25	กรัม
• ไข่	3	ฟอง
• เกลือ และ พริกไทยดำ (ปรุงรสตามชอบ)		
• น้ำมันพืช	75	มิลลิลิตร
• เนื้อบดละเอียด	750	กรัม
• กระเทียมบดละเอียด	10	กรัม
• หัวหอม	200	กรัม
• มะเขือเทศ	2	ลูก
(ลอกเปลือก และนำเมล็ดออก จากนั้นหั่นเป็นชิ้นเล็ก)		
• น้ำพริกเหลือง	30	มิลลิลิตร
• ไวน์แดง	100	มิลลิลิตร
• มะกอกคำสับ	50	กรัม
• ลูกเกด	30	กรัม
• แป้งข้าวโพด	15	กรัม
• น้ำเย็น	45	มิลลิลิตร
• เนย	50	กรัม
• ซีอิ๊วขาว	100	กรัม

วิธีการทำ :

1. นำมันฝรั่งลงต้มในน้ำเกลือสังเกตุให้ระดับน้ำท่วมหัวมันทั้งหมด ต้มจนมันฝรั่งนุ่มดีทดสอบด้วยไม้จิ้มฟันว่านิ่มพอดีแล้วให้ยกलग
2. เมื่อมันฝรั่งเย็นพอที่จะจับได้ ให้ปอกเปลือกออกและบดมันฝรั่งให้ละเอียดด้วยเครื่องปั่นผสมอาหาร แล้วนำผสมกับแป้งอเนกประสงค์ไข่ เกลือและพริกไทยให้เข้ากัน แล้วคั้งพักไว้
3. ในกระทะเหล็กคั้งน้ำมันให้ร้อน จากนั้นให้นำเนื้อมันฝรั่งลงไปผัดให้สุก และพริกไทยตามชอบ แล้วยกลงคั้งพักไว้
4. ในกระทะที่ทอดเนื้อให้เติมน้ำมันและนำกระเทียมลงผัดจนเหลืองหอม เพิ่มเกลือและพริกไทย ปรุงอาหารจนเข้ากันดี
5. เติมน้ำมันและผัดต่อประมาณ 5 นาทีเติมน้ำพริก และผัดต่อจนน้ำมันแตกตัวแยกจากส่วนผสม
6. นำเนื้อที่พักไว้ลงผัดต่อในกระทะและเติมไวน์ลูกเกด และมะกอก ผัดต่อจนกระทั่งแอลกอฮอล์ระเหยหมด
7. ในซามผสมแป้งข้าวโพด และน้ำเย็นเข้าด้วยกัน แล้วนำลงผัดกับส่วนผสมบนกระทะ คนให้ส่วนผสมข้นเหนียว แล้วคั้งพักไว้ให้เย็น
8. ทาเนยบนแม่พิมพ์ และนำมันฝรั่งบดครึ่งหนึ่งลงรองด้านล่าง ปากให้ผิวหน้าเรียบ
9. นำส่วนผสมเนื้อที่ผัดเตรียมไว้ เทลงด้านบนของแม่พิมพ์ แล้วปากให้เรียบด้วยไม้พายเติมเนยส่วนที่เหลือบนผิวหน้า เป็นชิ้นเล็กๆ โรยชีสกรอบๆ และอบในเตาอบที่อุณหภูมิ 180 °C จนออกกลิ่นหอม ผิวเป็นสีน้ำตาลอ่อน
10. ค่อยๆ คัดแบ่งส่วนผสมออกจากแม่พิมพ์



ทอร์ติยา เด ปาปา (ไข่เจียวมันฝรั่ง) Tortilla de Papas

ส่วนผสม :

- น้ำมันมะกอก 1 ลิตร
- มันฝรั่งหั่นบาง ๆ 3-5 มม. หนา 750 กรัม
- กระเทียมสับ 7 กรัม
- หัวหอมหั่นบาง ๆ 150 กรัม
- ไข่ (ตีให้เข้ากัน) 15 ฟอง
- เกลือ และ พริกไทย (ปรุงรสตามชอบ)

วิธีการทำ :

1. ในกระทะตั้งน้ำมันให้ร้อนด้วยไฟปานกลาง แล้วนำมันฝรั่งทั้งหมดลงทอด จากนั้นนำขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน
2. ในกระทะเคลือบ เติมน้ำมันเล็กน้อยตั้งไฟให้ร้อน แล้วนำกระเทียมและหัวหอมลงผัดจนนุ่มหอม แล้วนำขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน
3. ปรุงรสไข่ที่ตีไว้ จากนั้นให้เติมน้ำมันฝรั่ง, หัวหอม และกระเทียม
4. ใช้น้ำมันประมาณ 30 มล. ลงในกระทะเคลือบแล้ว นำส่วนผสมของไข่ลงทอดบนความร้อนปานกลางประมาณ 5-7 นาที แล้วพลิกกลับด้านให้ไข่ทั้งหมดดูเป็นแผ่นสวย
5. ยกวางบนจาน แล้วตัดแบ่งเสี้ยวเป็นวงพระจันทร์เหมาะสำหรับทานเล่น หรือทานกับอาหารจานหลักก็ได้ตามชอบ



ซัลชิปาปัส (ไส้กรอกเนื้อกับมันฝรั่งทอด) Salchipapas

ส่วนผสม :

- ไส้กรอกเนื้อ 10 ชิ้น
- มันฝรั่งขาวหรือเหลือง
หั่นเส้นขนาด 9x9 มม. 2 กก.
- น้ำมันพืชสำหรับทอด 3 ลิตร
- เกลือ (ปรุงชิมรสตามชอบ)
- น้ำจิ้มเคียงสำหรับเสิร์ฟพร้อมกันอาจมีได้
หลากหลายเช่น ซอสมายอร์เนสเม็ค ซอสมะเตีอเทศ
ครีมมัสดาร์ค ซอสซิมิซุริ (Chimichurri)
ซอสพริกซอสอวาคาโด หรืออื่นๆ ตามชอบ

วิธีการทำ :

1. ในกระทะก้นหนาขนาดใหญ่ หรือเคาทอด
ตั้งความร้อนน้ำมันที่อุณหภูมิ 120 °C นำ
มันฝรั่งทั้งหมดคลงทอดประมาณ 7-10 นาที
จากนั้นนำขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน
2. จากนั้นให้เพิ่มความร้อนน้ำมันขึ้นไปที่ 180 °C
และทอดมันฝรั่งทั้งหมดจนกรอบออกสีทอง
นำลงพักบนกระดาษซับน้ำมัน และโรยเกลือ
ปรุงรสในขณะที่ยังร้อน
3. ตัดไส้กรอกเนื้อเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ และนำ
ลงทอดในน้ำมันจนสุก
4. นำไส้กรอกเนื้อที่ได้ผสมกับกับมันฝรั่งทอด
และนำเสิร์ฟ พร้อมกับซอสหลากหลายที่
คุณชอบ



โปโย อา ลา บราซ่า (ไก่ย่างปรูบรลเปรู) Pollo a la Brasa

ส่วนผสม :

- เนื้อไก่ทั้งตัว 3 ตัว (แยกเครื่องในออกแล้ว) (1.2-1.5 กก.)
- มันฝรั่งทอด

น้ำหมักปรูบรล

- เกลือ 15 กรัม
- พริกไทยดำบดหยาบ 5 กรัม
- ยี่หร่าบด 4 กรัม
- พริกปาปริก้า 3 กรัม
- โรสแมรี่ 4 กรัม
- ผงออริกาโน 3 กรัม
- ซิงบด 10 กรัม
- กระเทียมปั่นละเอียด 20 กรัม
- น้ำมะนาว 45 มิลลิลิตร
- เบียร์ 150 มิลลิลิตร
- ซอสถั่วเหลือง 45 มิลลิลิตร (ภูเขาทองฝาเขียว)

วิธีการทำ :

- นำส่วนผสมน้ำหมักทั้งหมดเข้าด้วยกัน วางหมักทิ้งไว้อย่างน้อย 1 ชั่วโมง
- ล้างทำความสะอาดเนื้อไก่ทั้งภายในและภายนอก และ วางผึ่งให้แห้ง
- นำน้ำหมักปรูบรลมาถูให้ทั่วทั้งตัวไก่ วางแช่ทิ้งไว้ให้น้ำหมักซึมเข้าหนัง
- หมักไก่ทิ้งไว้อย่างน้อย 4 ถึง 24 ชั่วโมงในถุง ziplock หรือในภาชนะที่มีฝาปิด
- นำไก่ที่หมักได้ที่ดีแล้ว มาวางบนไฟถ่านไฟอ่อน ประมาณ 1 1/2 ชั่วโมง อาจใช้เวลามากหรือน้อยกว่านี้ขึ้นอยู่กับขนาดของไก่ที่นำมาประกอบอาหาร สังเกตให้หนังกรอบออกเป็นสีน้ำตาลทอง
- นำออกเสิร์ฟพร้อมมันฝรั่งทอด, สลัด, มายองเนส, ซอสพริก หรือซอสปรูบรลอื่น ๆ ตามชอบ

ปิการอนเนส

Picarones

ของหวานชนิดนี้มีแหล่งกำเนิดมาจาก อาหารและถูกนำเข้ามายังเปรูโดยชาวสเปน และมีกรดัดแปลงเพิ่มเติมโดยการใช้ แป้งข้าวสาลีและฟักทองบดโดยชาวแอฟริกันพื้นเมือง คุณสามารถหาทาน "ปิการอนเนส" ได้ที่นี่ ณ กรุงลิมา ใน ศตวรรษที่ 19 เป็นที่นิยมอย่างมาก "ปิการอนเนส" นำเสนอชีวิตครอบครัวชาวลิมาในวันอาทิตย์กับการท่องเที่ยวยามบ่ายในร้าน ปิการอนเนสแสนอร่อย เรียบชายฝั่งได้เป็นอย่างดี "ปิการอนเนส" เป็นขนมหอมหวาน เกล็ดเช่นเดียวกับ โคนิสของฝรั่งเศส ซึ่งต้องทานคู่กับน้ำเชื่อมเสมอ

ส่วนผสม : สำหรับ Picarones :

- ฟักทองสับ 250 กรัม
- มันฝรั่งหวานหรือมันเทศสับ 250 กรัม
- น้ำตาลทราย 50 กรัม
- ไข่ไก่ (ตีผสมให้เข้ากันเบาๆ) 1 ฟอง
- ยีสต์สด 30 กรัม
- แป้งเค้ก 250 กรัม
- เมล็ด anise 7 กรัม
- ชีเนมอน 1 แท่ง
- กานพลู 3 กรัม
- น้ำมันพืช (สำหรับทอด)
- เกลือเล็กน้อย

สำหรับ น้ำเชื่อม :

- น้ำตาลทรายแดง 500 กรัม
- น้ำตาลทรายขาว 500 กรัม
- ไบมะเคือ 1 ใบ
- น้ำ 500 มิลลิลิตร
- เปลือกส้ม 1 ผล

เคล็ดลับ :

- เราสามารถใช้เครื่องทำขนมปังในการนวดขนมโดยใช้ความเร็วที่ระดับ 2 และนวดเป็นระยะเวลา 10 นาที
- การทำ ปิการอนเนส ที่ดี นี้ เนื่องจากแป้งขนมก่อนนำไปทอดต้องมีความยืดหยุ่น
- มีคนแนะนำว่าเราสามารถใส่ จุกไม้คอกใส่ลงไปขณะทอด เพื่อป้องกันขนมจากการไหม้ได้



วิธีการทำ :

การเตรียมเนื้อขนม :

1. นำน้ำ 3.5 ลิตร ต้มให้เดือด พร้อมใส่ ก้านชี เนมอณ กานพลู และเมล็ด anise หลังจากนั้นเบาไฟลงระดับปานกลาง เคี่ยวต่ออีกประมาณ 10 นาที ให้เกิดกลิ่นหอมระเหย
2. กรองเครื่องเทศออกจากร้าน้ำต้ม นำมันฝรั่งหวานและฟักทองต้มอยู่ในน้ำที่ต้มเครื่องเทศ ทิ้งไว้ประมาณ 10 - 15 นาที จนนิ่มได้ที่ กรองมันฝรั่งหวานและฟักทองออก เก็บน้ำที่ต้มไว้ 500 มิลลิลิตรเพื่อใช้ในการปรุงต่อ
3. บุคมันฝรั่งหวานและฟักทองผ่านตะแกรง แล้วพักทิ้งไว้ในที่อากาศถ่ายเท รวมไปถึงพักน้ำที่แยกไว้ให้เย็นลง
4. นำฟักทองและมันฝรั่งหวานที่บดได้ใส่ในชามใหญ่นำเกลือ น้ำตาลผงยีสต์ และไข่ ใส่ลงไปผสมให้เข้ากันค่อยๆใส่แป้งและนวดให้เข้ากันจนเนื้อนุ่มและไม่ติดมือ
5. นำส่วนผสมที่ได้พักไว้ ณ ระดับอุณหภูมิห้องที่อากาศถ่ายเทสะดวก คลุมด้วยผ้าที่มีความชื้นเล็กน้อย พักทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง จนกระทั่งเนื้อของส่วนผสมเพิ่มขึ้นขนาดเป็น 2 เท่า

การเตรียมน้ำเชื่อม :


1. นำ น้ำตาลทรายแดง, น้ำตาลทรายขาว, แท่งชีเนมอน, กานพลู, เปลือกส้ม, ไบมะเคือ, และน้ำที่พักไว้ ผสมเข้าด้วยกันตั้งไฟค่านบนกระชอนขนาดกลาง
2. เคี่ยวให้เข้ากันประมาณ 20-25 นาทีจนกลายเป็นน้ำเชื่อมข้นเหนียว แล้วกรองเอาเครื่องเทศออก

การทอด Picarones :

- ตั้งไฟบนกระทะที่ความร้อน 165 องศาเซลเซียส คัดเนื้อขนมขนาด 1 ซ้อนโต๊ะ ทำให้เป็นรูปร่างวน
- นำไปทอดจนกระทั่งสีเหลืองทอง
- ก่อนการทานนมแต่ละอัน ควรล้างมือด้วยน้ำเย็นจัดทุกครั้งเพื่อให้ทำรูปทรงขนมได้ง่าย
- นำ ปิการอนเนส ออกจากน้ำมันร้อนด้วยช้อนที่มีรู แล้วนำขนม สะเด็ดน้ำมันโดยใช้กระดาษซับน้ำมันรองไว้
- ราดน้ำเชื่อมพร้อมเสิร์ฟ

มันฝรั่ง ทุกวันนี้ในประเทศเปรูมีความหลากหลายของสายพันธุ์มันฝรั่งเป็นอย่างมาก ศูนย์การศึกษาสายพันธุ์มันฝรั่งนานาชาติแห่งกรุงลิมา ประเทศเปรู แสดงให้เห็นว่า ในประเทศเปรูมีสายพันธุ์มันฝรั่งอยู่มากกว่า 2000 ชนิด หลายสายพันธุ์ได้มีการเพาะปลูกในบริเวณเทือกเขาแอนดิส มากกว่าพันปีมาแล้วและบางสายพันธุ์ก็ได้สูญพันธุ์ไป มันฝรั่งของเปรูมากจากการตกแต่งอย่างมีเสน่ห์ที่เติมไปด้วยสีส้มและรูปทรงจากสีเหลืองสีขาวไปจนถึงสีม่วงและสีดำ บางชนิดก็มีหลากหลายสีสัน มันฝรั่งนั้นมากอุดมไปด้วยสารอาหาร การวิจัยในปัจจุบันพบว่ามันฝรั่งมีคุณสมบัติทางยาอีกด้วย มันฝรั่งถือได้ว่าเป็นวัตถุดิบหลักในสังคมและวัฒนธรรมของเปรูตั้งแต่โบราณจวบจน ณ ปัจจุบัน

น่าเสียดายเป็นอย่างยิ่งที่เราไม่สามารถอธิบายรสชาติและการนำไปใช้ของมันฝรั่งเปรูที่หลากหลายทั้งหมด 1000 กว่าชนิดได้ แต่โดยส่วนใหญ่แล้วนิยมใช้มันฝรั่งเหลือง ซึ่งบางคนเรียกว่า มันฝรั่งขาว ในกรณีที่ไม่สามารถหามันฝรั่งสีเหลืองได้ มันฝรั่งพันธุ์ที่มีลักษณะ แห้งและมีเนื้อคุณภาพดี เช่นมันฝรั่งขาวนั้น สามารถนำมาใช้แล้วเพิ่มสีและกลิ่นแทนได้





มันฝรั่งหวาน Camote

เราสามารถพบมัน Camote ได้ 2 ชนิด ในเปรู ซึ่งเป็นมันฝรั่งชนิดหวาน โดยชนิดแรกเปลือกไม่มีสี ส่วนเนื้อข้างในสีส้มอ่อน อีกชนิดมีผิว สีม่วงหรือที่อื่นๆเรียกว่ามันเทศ มัน Camote สีม่วงนั้น เหมาะมาก สำหรับการนำมาทำเป็นแป้งและเหมาะ สำหรับการนำมาทำเป็นมันอบ หรือมันปิ้ง ส่วน Camote สีส้มเหลืองนั้น มีเนื้อที่เหนียวมากกว่า และเมื่อนำไปต้ม มันฝรั่งชนิดนี้คือส่วนผสมหนึ่ง ในการทำ Ceviche สูตรดั้งเดิม และในบางครั้งถูกนำไปใช้ในการทำมันฝรั่งทอดสูตรดั้งเดิมของเปรูอีกด้วย

มันฝรั่ง Olluco

มัน olluco หรือ papalisa เป็นมันฝรั่งหัวเล็กๆสีเหลืองมีจุดแดง ลักษณะของผิวจะขรุขระ มันชนิดนี้มักใช้ในการทำสตู เราจะพบเห็นได้ในตลาดของเปรูทั่วไป ซึ่งมักจะขายในลักษณะพร้อมปรุงโดยจะมีการหั่นเป็นชิ้นบางๆไว้เรียบร้อยแล้ว





มันฝรั่ง Yuca

มันฝรั่ง Yuca เป็นมันชนิดหนึ่งที่ถูกนำไปทำแป้งและมีการใช้อย่างกว้างขวางในเปรู มีลักษณะเปลือกแข็งคล้ายเปลือกไม้ เนื้อมันมีรสชาติหวานน้อย บ่อยครั้งมักใช้ในการต้ม ทอด หรือกวนเพื่อใช้เป็น ส่วนเปลือกของโครเคท เวลาเลือกซื้อเราต้องตรวจดูคุณภาพโดยดูเปลือกต้องสะอาด ไม่มีเชื้อรา ควรมีรสชาติขมเล็กน้อย เนื้อของมันฝรั่งควรเป็นสีขาว ไม่มีจุดเทาๆ

มันฝรั่งเหลือง The papa amarilla

เป็นมันฝรั่งที่มีลักษณะเนื้อที่แห้งมากเหมาะอย่างยิ่งสำหรับการนำไปทอเพื่อทำเมนูอาหารเปรู คือ เกาซ่า เพราะมีเนื้อแห้งและเหมาะสำหรับการนำไปทอดเช่นกัน โดยปกติแล้วในการต้มจะต้มทั้งเปลือก แล้วค่อยลอกเปลือกออกเมื่อมันฝรั่งเริ่มเย็น ระยะเวลาต้มอย่าให้ต้มมันฝรั่งสุกมากเกินไป เพราะจะทำให้เนื้อมันฝรั่งร่วนง่าย มันฝรั่งสีเหลืองนิยมนำไปต้มและทานเป็นเครื่องเคียงกับเมนูอาหารเปรู หลากหลายกับซอสต่างๆ ส่วนประกอบอาหารหลายเมนูก็มีส่วนผสมของมันฝรั่งเหลืองเหมือนกัน ในบางครั้งก็รวมอยู่ในเมนูซूपและสตูว์ต่างๆ



มันฝรั่ง Huayro

huayro คือมันฝรั่งรูปทรงไข่ มีผิวด้านนอกเป็นสีแดงชมพู ส่วนด้านในมีผิวขาวเหลือง เนื้อมันฝรั่ง Huayro สามารถคูดซิมได้คือ ซึ่งเป็น เครื่องเคียงได้ดีกับเมนูอาหารที่ทานกับซอส โดยปกติจะใช้เป็นส่วน ประกอบของซूपและสตูว์ เพราะเนื้อมันฝรั่งร่วนได้ง่าย



มันฝรั่ง Huamantanga

เป็นพันธุ์มันฝรั่งเปรูที่สามารถปลูกได้เฉพาะบนภูเขา ดังนั้นจะสามารถหาทานได้บางฤดูกาลเท่านั้น มันฝรั่งชนิดนี้มีรูปทรงรียาว และมีผิวสีน้ำตาล เนื้อมีสีขาวแต่ลักษณะของเนื้อจะเหมือนกับมันฝรั่งเหลืองซึ่งเหมาะสำหรับการนำไปทำมันต้มและทำสตูว์ เปลือกจะสามารถลอกออกง่ายเมื่อทำให้สุกเรียบร้อยแล้ว



มันฝรั่งขาว White potatoes

มันฝรั่งสีขาว เช่น มันฝรั่ง Compis ซึ่งผิวของมันฝรั่งจะมีสีครีมขาว และมันฝรั่ง Tomasa ซึ่งจะมีสีเปลือกแดงชมพู และเนื้อค่อนข้างเหลืองเล็กน้อย และโดยส่วนมากนิยมนำไปใช้ทำสตูว์ มันฝรั่งชนิดนี้ทน ต่อการปรุงได้ดีและรักษารูปร่างของตัวมันฝรั่งและลักษณะเนื้อไว้ได้ อย่งนี้





มาร์ติน เวลาสโก้ Chef Martin Velasco

เชฟมาร์ตินเป็นเชฟที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับในการปรุงอาหารสไตล์เปรู ขณะนี้เขาพักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร ประเทศไทย โดยรับเป็นที่ปรึกษาอิสระให้กับกิจการร้านอาหาร และอยู่ระหว่างการเริ่มดำเนินการโครงการอาหารนานาชาติระดับเมกกะโปรเจ็ค อีกด้วย ก่อนมีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับในฝีมือการทำอาหารอย่างทุกวันนี้ เชฟมาร์ติน ได้

ผ่านการฝึกอบรมจากสถาบันศิลปะการประกอบอาหารแห่งรัฐ โคลราโด สหรัฐอเมริกา จากนั้นได้เดินทางกลับประเทศเปรูบ้านเกิดโดยได้นำความรู้ด้านการปรุงอาหารที่ได้ร่ำเรียนมาผนวกกับการฝึกปรุงอาหารพื้นเมืองเปรูที่เขาชำนาญจนมีฝีมือเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง นอกจากนี้ เขายังเคยทำงานเป็นครูผู้ฝึกสอนให้กับวิทยาลัยทางด้านอาหารที่รู้จักกันดีในกรุงลิมา ประเทศเปรู และระหว่างการสอนที่นั่น เขาได้เป็นแรงผลักดันสำคัญให้กับลูกศิษย์หลายคนในงานประกวดการประกอบอาหารจนได้รางวัลมาแล้วหลายรายการ ก่อนหน้านั้นในประเทศไทย เชฟมาร์ติน เป็นที่รู้จักในนามผู้ฝึกสอนของสถาบันศิลปะการอาหาร เลอเกอร์ ดองเบลอ คูสิคธานี ที่เขาได้ร่วมสอนอยู่เป็นเวลากว่าสองปีก่อนที่จะออกมาเป็นที่ปรึกษาอิสระในปัจจุบัน ท่านสามารถติดต่อเชฟ มาร์ติน ได้ที่

cevichechef@yahoo.com



ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเชิญเยี่ยมชมเว็บไซต์

For more

Information about Peru

www.peru.info

www.perumuchogusto.com

www.peruthai.or.th



สถานเอกอัครราชทูตสาธารณรัฐเปรู

อาคารกลาสเฮ้าส์ ชั้น 16

เลขที่ 1 ถนนสุขุมวิท 25 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 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