

ขนมปังนาน Naan



AUTHENTIC
RECIPE

ขนมปังนาน Naan

ขนมปังนาน Naan วันนี้แอดก้านทองจะชวนมาทำขนมปังสไตล์อินเดีย ซึ่งแอดก้านทองลองทำมาแล้วอร่อยมาก ๆ เลยค่ะ อยากแซร์สูตรเลย นั่นคือขนมปังนาน รับรองใครมาชิมต้องติดใจ ขนมปังนานต้นตำรับ สูตรสูตรนี้ ดัดแปลงมาจาก vahrehvah ที่กินกับแกงอินเดียนะ อี้อบอบอกใคร เหนียวนุ่ม อร่อยหอมมาก มากันเต็มๆ ต้องจดสูตรเอาไว้ถ้าเพื่อนๆ ทำตาม วิธีทำตามลำดับ รับรองอร่อยแน่นอนค่ะ ความอร่อยระดับมิชลินสตาร์ แต่ความยากระดับบ้านๆ ไปลุยกันเลยละ ไปพิสูจน์ความอร่อยกัน มาทำขนมปังนานกัน ไปลองทำของอร่อยๆ กินกันค่ะ มาค่ะ ดาวโน้ลด์สูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูขนมปังนานกันเลยละ

สูตรขนมปังนาน

แป้งเอนกประสงค์ 3 ถ้วย (360 กรัม)

ยีสต์แห้ง 1 ช้อนชา

เกลือเพื่อปรุงรส

น้ำตาล 1/2 ช้อนชา

นม 1 ถ้วย (120 มล.) ตามชอบ

สูตรขนมปังนาน

น้ำมัน 1 ช้อนชา

น้ำตามความจำเป็น

วิธีทำขนมปังนาน

ร่อนแป้งลงในชามผสม

ผสมยีสต์กับน้ำอุ่น 1 ถ้วย (120 มล.) แล้วพักไว้ เพื่อให้ยีสต์มีเวลากระตุ้น

ในชามผสม ใส่แป้ง เกลือ นม ถ้าต้องการ และส่วนผสมของยีสต์ แล้วผสมให้เข้ากัน

นวดให้แป้งขึ้นเป็นก้อนสามารถปั้นได้ เติมน้ำตามความจำเป็น

แป้งที่ได้ควรเป็นก้อนที่เหนียวมากกว่า เมื่อเพื่อนๆ ได้แป้งพร้อมแล้ว ให้ปิดฝาแล้วพักไว้ 20 นาที

แบ่งแป้งออกเป็นลูกเล็กๆ ถ้าแป้งเกาะมือเพื่อนๆ มากเกินไป ให้ทาน้ำมันมือเมื่อเพื่อนๆ ต้องการปั้นแป้ง

ร่อนแป้งแต่ละก้อนแล้วคลึงด้วยหมุดกลิ้ง

วางนทานบนถาดอบและอบในเตาอบที่อุ่นไว้สูงสุดประมาณ 2 นาที ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้วางกระทะไว้ใกล้กับแหล่งความร้อนมากที่สุด

หรือเพื่อนๆ สามารถอบนทานบนเตา วางนทานบนถาดอบ จากนั้นเมื่อเกิดฟองปรากฏขึ้นบนพื้นผิวแล้ว ให้พลิกกระทะและปรุงอาหารส่วนบนด้วยไฟแบบเปิด

เมื่ออบเสร็จแล้ว ให้ทานนกับเนยใสหรือเนย แล้วเสิร์ฟ ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – <https://www.tasteatlas.com/naan/recipe>

ประวัติขนมปังนาน

คำว่า นาน มาจากคำภาษาเปอร์เซียทั่วไปสำหรับคำว่าขนมปัง ในขณะที่การกล่าวถึงครั้งแรกของนานนั้นมีอายุราวปี ค.ศ. 1300 ในบันทึกย่อของเขา Amir Kusrau กวีชาวอินโด-เปอร์เซียกล่าวถึงnaan-e-tunuk (อบบนทาวา) และ naan-e-tanuri (อบในเตาทันดูร์) ขนมปังทั้งสองชนิดที่จัดเตรียมไว้ที่ราชสำนัก ในช่วงยุคโมกุลซึ่งกินเวลาตั้งแต่ศตวรรษที่ 16 ถึง 19 อาหารเข้าทั่วไปที่ราชวงศ์ในสมัยนั้นรับประทานคือ keema หรือ kebab กับ naan ในภาษาอังกฤษ คำว่า naan ปรากฏครั้งแรกในหนังสือท่องเที่ยวของ Willam Tooke ตั้งแต่ปี 1803 และในปี 1979 naan ได้กลายเป็นตัวสะกดภาษาอังกฤษมาตรฐาน นอกจากอินเดียแล้ว นานยังเป็นวัตถุดิบหลักในประเทศต่างๆ เช่น ปากีสถาน บังคลาเทศ ศรีลังกา และบังคลาเทศ

วัตถุดิบขนมปังนาน

yeast

ยีสต์ (Yeast) คือสิ่งมีชีวิตที่สามารถเติบโตได้โดยการย่อยอาหาร และยีสต์คือส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดการหมัก (Fermentation) ดังนั้นเมื่อเราอบขนมปังที่มีการใส่ยีสต์เป็นส่วนผสมลงไป ยีสต์จะหมักน้ำตาลในแป้ง และปล่อยแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา เนื่องจากแป้งมีความยืดหยุ่นสูง ทำให้คาร์บอนไดออกไซด์จึงไม่สามารถหลบหนีได้ แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์จึงทำให้เกิดการขยายตัว หรือทำให้แป้งพองตัวมีขนาดขยายใหญ่

salt

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

sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มากจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงบจะเรียกว่าน้ำตาลงอบ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือนำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกรวดจะเรียกว่าน้ำตาลกรวด ฯลฯ

milk

นม หรือน้ำนม (Milk) คือ ของเหลวสีขาวที่มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กหรือสัตว์เกิดใหม่ ที่ผลิตออกมาจากเต้านมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม อาทิเช่น มนุษย์ วัว แพะ แกะ ควาย ม้า ลา อูฐ จามรี เร็นเดียร์ ลามา แมวป่า และยังมีรวมไปถึงเครื่องดื่มที่ใช้แทนนมด้วย เช่น นมถั่วเหลือง นานนมข้าว นมข้าวโพด นมแอลมอนต์ เป็นต้น

THE
PINTO RECIPE



หน้าแรกปิ่นโตเรซีพี้