

# คิช ลอแรน Quiche Lorraine



## คิช ลอแรน Quiche Lorraine

**คิช ลอแรน Quiche Lorraine** ไม่มีอะไรที่ดีไปกว่าการได้กินของอร่อยเด็ด จากสูตรเด็ดและเราทำเอง แอดขวัญ ชาวชวนทำเมนู คิช ลอแรนพายสไตล์ฝรั่งเศส ซึ่งแอดขวัญชาวลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากรแชร์สูตรเลย สูตรดั้งเดิมสำหรับ Quiche Lorraine แม้ว่าคิชจะทำได้แทบทุกอย่าง ตั้งแต่เนื้อสัตว์และผักไปจนถึงอาหารทะเล สมุนไพร และชีส แต่กษัตริย์ในบรรดาทาร์ตอบแสนอร่อยเหล่านี้ยังคงเป็นคิชดั้งเดิมอย่างลอร์แรน ซึ่งประกอบด้วย แป้งแป้งชนิดสั้นๆ ที่สอดไส้เบคอน ไข่ ครีม ลูกจันทน์เทศ และเกลือและพริกไทยเล็กน้อยลองนึกดู ไปเปิดตำนาน ความอร่อยกันคะ โอ้ย..อยากกินแล้วน้ำลายไหล มาทำคิช ลอแรนเจ้าคะ อร่อยเด็ดแสงออกปาด มาคะดาวนโหลด สูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวทำแก้วเข้าครัวไปกับเมนูคิช ลอแรนกันเลยคะ

### สูตรคิช ลอแรน

#### - แป้งชอร์ตครัสท์

แป้ง 200 กรัม (7 ออนซ์)

เนย 100 กรัม (3.5 ออนซ์)

## สูตรคัสช ลอแรน

เกล็ด 1 หยิบมือ

น้ำเย็นตามต้องการ

- สำหรับส่วนไส้

ไข่ 4 ฟอง

200 มล. (3/4 ถ้วย + 4 ช้อนชา) crème fraîche

เบคอนรมควัน 200 กรัม (7 ออนซ์)

พริกไทยและลูกจันทน์เทศ ตามชอบ (ตามชอบ)

## วิธีทำคัสช ลอแรน

ตั้งเตาอบให้ร้อนที่อุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียส/400 องศาฟาเรนไฮต์

ใส่แป้งและเกล็ดลงในชามผสม ใส่เนยก้อน แล้วใช้นิ้วทาเนยลงในแป้ง จนส่วนผสมกลายเป็นเหมือนเกล็ดขนมปัง

นวดโดยเติมน้ำเย็นหนึ่งช้อนโต๊ะโดยช้อนโต๊ะลงในส่วนผสมของแป้งและเนยจนเข้ากันเป็นแป้งที่เนียน

ห่อแป้งโดด้วยฟิล์มยืดและแช่เย็น 30 นาที

เกลี่ยโต๊ะพื้นผิวเรียบของเพื่อนๆเบา ๆ จากนั้นวางก้อนแป้งลงบนแป้งแล้วคลึงให้พอดีกับกระทะคัสชขนาด 23 ซม. (9 นิ้ว) ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเพื่อนๆได้คลึงออกให้เพียงพอเพื่อปิดด้านล่างและด้านข้างของกระทะ

วางโดลงในกระทะคัสช ดูแลแป้งด้านล่างและด้านข้าง หั่นแป้งส่วนเกินออก

จัดชั้นเบคอนรมควันที่ด้านล่างของกระทะคัสช

ถัดไป ตีครีมและไข่ในชามแยก เพิ่มพริกไทยและลูกจันทน์เทศหากต้องการ

จากนั้นเทส่วนผสมลงบนเบคอน

อบเป็นเวลา 30 นาที ทานให้อร่อยนะคะ



# รวมสูตรเบเกอรี่

ขอขอบคุณข้อมูล – <https://www.tasteatlas.com/quiche-lorraine/recipe>

## วัตถุดิบคิช ลอเรน

### butter

เนย (Butter) เป็นไขมันสัตว์ที่ถูกนำไปผ่านกระบวนการแยกออกมาจากนํ้านมหรือครีม ส่วนใหญ่จะใช้นํ้านมจากสัตว์ เช่น วัว ควาย แพะ หรือแกะ กระบวนการผลิตเนย เริ่มจากการนำนํ้านมไปเข้าเครื่องจักรเพื่อปั่นหรือเหวี่ยงด้วยความเร็วสูง เมื่อเหวี่ยงจนได้ที่จะได้วัตถุดิบออกมา 2 ชนิด คือ บัตเตอร์มิลค์ เป็นส่วนของนํ้าสีขาวขุ่น และเนย เป็นส่วนของก้อนไขมันสีเหลืองๆ ซึ่งก็คือเนยแท้ หรือที่เรียกกันติดปากว่า ‘เนยสด’ นั่นเอง

### salt

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

### eggs

ไข่ (Eggs) เป็นหนึ่งในอาหารโปรตีนสูง ใน 1 ฟองจะมีโปรตีน 6 กรัม จึงถือเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ซึ่งผู้ที่ต้องการมีกล้ามเนื้อทั้งหลายต่างเลือกรับประทาน เพราะเชื่อว่าจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดี เนื่องจากโปรตีนมีส่วนช่วยในการเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เนื่องจากในไข่มีสารโคลีน (Choline) มากถึง 20% เป็นปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ที่เมื่อไปรวมกับกรดไขมันฟอสโฟลิพิด (Phospholipid) จะเกิดเป็นสารเลซิทีน (Lecithin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง จึงเชื่อกันว่าไข่อาจช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง และช่วยให้ระบบประสาทแข็งแรงได้

### bacon

เบคอน (อังกฤษ: bacon) หรือ เนื้อรมควัน เป็นเนื้อสัตว์ (โดยมากมักใช้เนื้อหมู) ที่นำมาหมักเค็มด้วยเกลือเป็นจำนวนมาก จากนั้นนำมาตากแห้งเป็นเวลาหลายสัปดาห์หรือเป็นเดือน ๆ ในอากาศที่เย็นแห้ง บางแห่งอาจนำเบคอนมาต้มหรือรมควันด้วย โดยมากแล้ว เบคอนชนิดแห้งสดมักมีการนำไปทำให้สุกก่อนที่จะรับประทาน อื่นๆ เบคอนแบบต้มอาจนำมาทานได้เลย แต่บางท้องที่ก็อาจนำมาปรุงรสอีกก่อนรับประทาน

### nutmeg



จันทน์เทศ (Nutmeg) ถือเป็นเครื่องเทศที่สามารถนำมาทำประโยชน์ได้อย่างมากมาย ไม่ว่าจะนำมาปรุงอาหาร หรือจะนำมาทำเป็นยาก็ได้ผลดีเช่นกัน เกือบจะทุกส่วนของต้นจันทน์เทศสามารถนำมาทำประโยชน์ได้ทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นลูก เมล็ด หรือดอก ก็ตาม โดยแต่ละเชื้อชาติจะนำมาใช้ในรูปแบบที่แตกต่างกันไป

