Phol Foodmafia NETWORK

พลพรรคนักปรุง
BAKE WITH YEAST

Spinach

Focaccia

&

Pain De Mie

สนับสนุนโดย

Spinach

Focaccia

โฟกัชช่า



Focaccia (โฟกัชช่า) คือขนมปังพื้นเมืองของประเทศอิตาลี
มีลักษณะเป็นขนมปังแบน (Flat Bread) เนื้อในนุ่มฟู ผิวหน้ามีรอยกดเป็นเอกลักษณ์
และชุ่มฉ่ำด้วยน้ำมันมะกอก

สามารถตกแต่งหน้าด้วยวัตถุดิบได้หลากหลาย เช่น สมุนไพร มะเขือเทศ
ชีส มะกอก หรือผักต่าง ๆ รับประทานได้ทั้งแบบเปล่า ๆ ใช้ทำแซนด์วิช
หรือเสิร์ฟเป็นของว่างและอาหารจานหลัก



เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ พลพรรคนักปรุง BAKE WITH YEAST

Spinach Focaccia

Formular	Baker's %	Weight (g)	Note
แป้งขนมปังไม่ฟอกสี	100%	800	830 g × 2
น้ำเย็น	75%	600	
ผักปวยเล้งสด	20%	160	
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	10%	80	
ยีสต์	1%	8	
เกลือ	2%	16	
น้ำมันมะกอก	–	สำหรับโรย	
พริกไทยดำ	–	สำหรับโรย	
ชีสเฟต้า	–	สำหรับโรย	
มะเขือเทศเชอร์รี่	–	สำหรับโรย	
	208%	1664 g	



INGREDIENT HIGHLIGHT

เม็ดมะม่วงหิมพานต์ตราไร่ทิพย์

เม็ดมะม่วงหิมพานต์เป็นถั่วที่อุดมด้วยสารอาหารสำคัญ มีไขมันดีที่เป็นประโยชน์ต่อหัวใจ เป็นแหล่งของโปรตีนและใยอาหาร อีกทั้งยังมีแมกนีเซียม ทองแดง และสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยสนับสนุนการทำงานของระบบประสาทและร่างกาย



สำหรับสูตรนี้เราเลือกใช้เม็ดมะม่วงหิมพานต์ตราไร่ทิพย์ที่คัดสรรเม็ดคุณภาพ ขนาดใหญ่ เนื้อแน่น กรอบมัน จึงเหมาะทั้งสำหรับนำไปปั่นผสมในแป้งเพื่อเพิ่มรสชาติและคุณค่าทางโภชนาการ รวมถึงใช้โรยหน้าขนมปังก่อนอบเพื่อเพิ่มความกรุบกรอบและความอร่อยได้อย่างลงตัว



นำไปปั่นผสมในแป้งเพื่อเพิ่มรสชาติและคุณค่าทางโภชนาการ



ใช้โรยหน้าขนมปังก่อนอบเพื่อเพิ่มความกรุบกรอบ

เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ พลพรรคนักปรุง BAKE WITH YEAST

ขั้นตอนการทำโฟกัชช่า



นวดผสม
ปั่นผักปวยเล้งและเม็ดมะม่วงหิมพานต์กับน้ำสะอาดจนเนียน
จากนั้นผสมกับส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน



ใช้มือจับโดว์ยืดขึ้นแล้วพับเข้ามาตรงกลาง ทำครบ 4 ด้าน
พัก 15 นาที



ตัดแบ่ง
แบ่งโดว์ออกเป็น 2 ก้อน ก้อนละ 830 กรัม
แล้ววางลงในถาดที่ทาน้ำมันมะกอกไว้



พรูฟ
แผ่โดว์ให้เต็มถาด พรูฟ 60 นาที



จากากนั้นราดน้ำมันมะกอกให้ทั่ว ใช้นิ้วกดลงบนโดว์ให้เกิดรอยบุ๋ม
โดยเว้นระยะพอสมควร



แล้วโรยพริกไทยดำ เกลือ เม็ดมะม่วงหิมพานต์สับ ชีสเฟต้า
และมะเขือเทศ



อบ
อบด้วยโปรแกรมไฟบน–ล่าง ที่อุณหภูมิ 230°C เป็นเวลา 30–35 นาที

เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ พลพรรคนักปรุง BAKE WITH YEAST

Caprese Focaccia Sandwich

แซนด์วิช โฟกัชช่า คาเปรซเซ่



Focaccia	ขนาดตามชอบ
ชีสมอสซาเรลลาสด	1 ลูก
มะเขือเทศ	1 ลูก
เกลือ พริกไทย	ปรุงรส
ซอสตามชอบ	สำหรับเสิร์ฟ
บัลซามิคเกลซ	สำหรับราด

ขั้นตอนการประกอบแซนด์วิช โฟกัชช่า คาเปรซเซ่

1. ผ่าขนมปังโฟกัชช่าในแนวขวาง
2. หั่นมะเขือและชีสเป็นแว่นๆ วางเรียงในขนมปังชิ้นล่าง
3. โรยเกลือและพริกไทย ราดบัลซามิกเกลซ และซอสต่างๆ(หากมี)
4. นำเข้าเครื่องทำแซนด์วิช หรืออย่างในกระทะประมาณ 4-5 นาที หรือจนกรอบและสีสวย







เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ พลพรรคนักปรุง BAKE WITH YEAST

Pain De Mie
ปังเดอมี



Pain de Mie (ปังเดอมี) เป็นขนมปังแซนด์วิชต้นกำเนิดจากประเทศฝรั่งเศส มีลักษณะเด่นคืออบในพิมพ์สี่เหลี่ยม ทำให้ได้รูปทรงเป็นเหลี่ยมสวย เนื้อขนมปังละเอียด นุ่ม และเปลือกบาง เหมาะสำหรับทำแซนด์วิช ขนมปังปิ้ง และเมนูอาหารเช้าหลากหลายชนิด

ขนมปังชนิดนี้ได้รับความนิยมอย่างมากในยุคที่การขนส่งทางรถไฟเริ่มแพร่หลาย เนื่องจากสามารถเรียงซ้อนกันได้เป็นระเบียบ ช่วยประหยัดพื้นที่ในการขนส่งและจัดเก็บ

เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ พลพรรคนักปรุง BAKE WITH YEAST



Pain De Mie

Formular	Baker's %	Weight (g)	Note
แป้งขนมปังไม่ฟอกสี	100%	600	570 g × 2
น้ำเย็น	60%	360	
ยีสต์	1%	6	
นมผง	8%	48	
เกลือ	2%	12	
น้ำตาลทราย	6%	36	
น้ำผึ้ง	4%	24	
เนยจืด	10%	60	
	191%	1146 g	

Spiral Mixer

Spiral Mixer เป็นเครื่องนวดแป้งที่ออกแบบมาเพื่อนวดโดว์โดยเฉพาะ วันนี้ยีสต์เลือกใช้ ***Ooni Halo Pro Spiral Mixer*** ซึ่งช่วยให้พัฒนาโครงสร้างกลูเตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมลดความร้อนสะสมระหว่างการนวด



Breaker Bar
ช่วยป้องกันไม่ให้โดว์ปีนขึ้นไปพันตะขอ

Spiral Hook
ใช้ตะขอแบบเกลียว เพื่อผสมส่วนผสมและยืดเนื้อโดว์ให้เนียนแข็งแรง

Detachable Rotating Bowl
ขณะที่โถผสมจะหมุนไปพร้อมกับการนวดทำให้โดว์เคลื่อนที่อย่างสม่ำเสมอ ลดแรงเสียดทาน และความร้อนที่เกิดขึ้นระหว่างการนวด จึงช่วยรักษาอุณหภูมิของโดว์และส่งผลให้ได้เนื้อแป้งที่มีคุณภาพดียิ่งขึ้น

Ooni Halo Pro Spiral Mixer

เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ พลพรรคนักปรุง BAKE WITH YEAST

ขั้นตอนการทำปังเดอมี








นวดผสม :
ผสมวัตถุดิบทั้งหมดยกเว้นเนยด้วยสปีดต่ำ 4 นาทีหรือจนเข้ากันดี นวดด้วยสปีดสูง 4 นาทีหรือจนเริ่มขึงโดว์เป็นแผ่นฟิล์มได้เล็กน้อย ทยอยใส่เนยแล้วนวดต่อจนเข้ากันดี จะได้ฟิล์มที่บางใส




หมัก : หมัก 40-60นาที หรือจนกว่าโดว์จะฟูขึ้นเป็น 2 เท่า
ตัดแบ่ง & ขึ้นรูปคร่าวๆ : ตัดแบ่งครึ่ง (570g) คลึงเป็นก้อนกลมหลวมๆแล้วพักไว้ 10 นาที



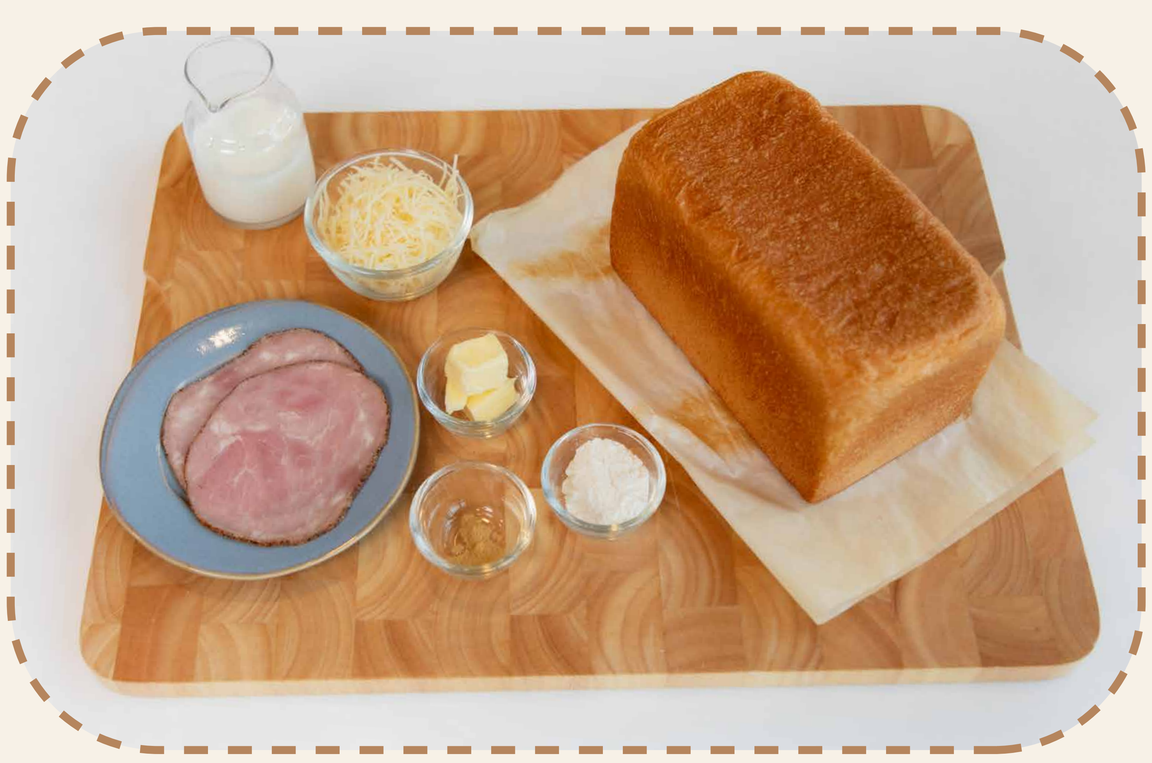


ขึ้นรูปจริง : ตบไล่แกส แล้วพับทบหรือม้วนโดว์ให้ผิวตึง วางลงในพิมพ์
พรูฟ : พรูฟ 90 นาที หรือจนโดว์ฟูเกือบถึงขอบพิมพ์
อบ : อบแบบปิดฝา โปรแกรมไฟบน/ล่าง 190c 35-40 นาที

เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ พลพรรคนักปรุง BAKE WITH YEAST

Croque Monsieur

โคร้ก เมอซิเออร์

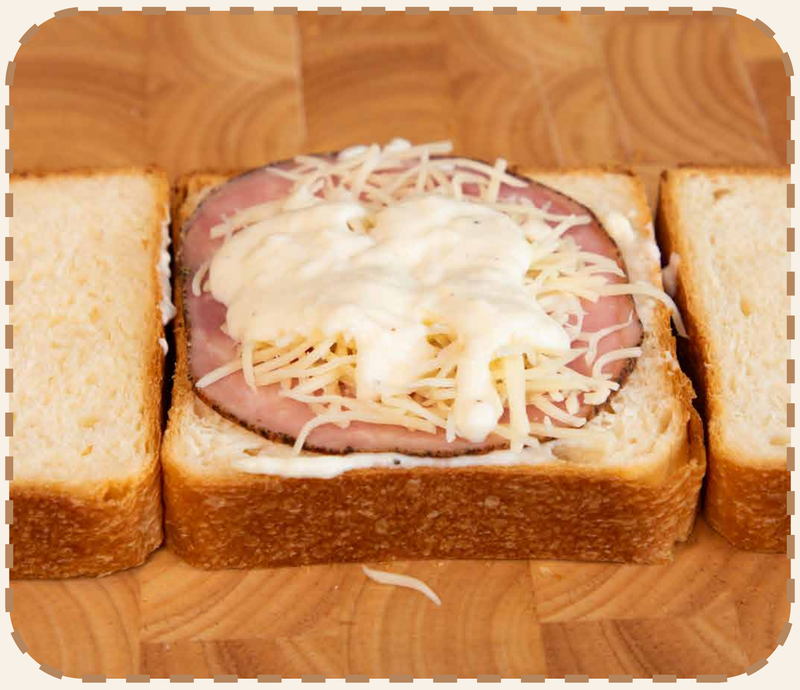


เนยจืด	10 กรัม
แป้งเอนกประสงค์	10 กรัม
นมจืด	150 กรัม
เกลือ พริกไทย	ปรุงรส
ลูกจันทร์ป่น	ปรุงรส
ขนมปัง	4 แผ่น
แฮม	2 แผ่น
ชีส Emmental	1 ถ้วย

ขั้นตอนการประกอบ Croque Monsieur

1. ทำซอสเบชาเมลโดยละลายเนยจืด จากนั้นเติมแป้งแล้วผัดจนสุก
2. เติมนม คนให้เข้ากันดี ตั้งไฟจนเดือด
3. ปรุงด้วยเกลือ พริกไทย และลูกจันทร์ป่น
4. ป้ายซอสเบชาเมลลงบนขนมปังแต่ละแผ่น วางแฮมลงบนขนมปัง ตามด้วยชีส
5. นำขนมปังอีกแผ่นวางประกบแล้วโรยชีสด้านบน นำเข้าอบ 250c 5 นาที







เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ พลพรรคนักปรุง BAKE WITH YEAST