

خوشمزه ترین فتوچینی آلفردو را به راحتی در خانه تهیه کنید

تصور کنید بعد از یک روز کاری شلوغ و خسته کننده به خانه برگشته‌اید یا شاید در خانه بوده‌اید، اما کارهای خانه فرصتی برای آشپزی برای شما باقی نگذاشته است، به آشپزخانه می‌روید، در یخچال را با ناامیدی باز می‌کنید ولی بی‌رمق‌تر از آن هستید که بخواهید غذای مفصلی برای خود تهیه کنید، در یخچال را می‌بندید و به کابینت مواد غذایی نگاهی می‌اندازید، در میان مواد غذایی، فتوچینی مصداق اسمش مانند روبانی از خوشمزگی به شما چشمک می‌زند تا شما را به قلب ایتالیا یعنی رُم ببرد، کافی است طرز تهیه فتوچینی را بلد باشید. حالا شما در کمتر از نیم ساعت با بو و طعم بی نظیری که در آشپزخانه به راه انداخته‌اید نه تنها شاد و پرانرژی هستید بلکه یک غذای خوشمزه دارید که روی میز منتظر شما است تا آن را نوش جان کنید. با ما در ادامه همراه باشید تا با طرز تهیه این غذای خوشمزه آشنا شوید.



قبل از هر چیز با فتوچینی آلفردو آشنا شوید

فتوچینی آلفردو (Fettuccine Alfredo) نام نوعی غذای ایتالیایی درست شده با پاستا است و گفته می‌شود که رستوران‌داری اهل رم به نام آلفردو دی لیو (به ایتالیایی Alfredo di Lello) برای نخستین بار، طرز تهیه فتوچینی با سس آلفردو را ابداع کرده و آن را در دهه ۱۹۲۰ میلادی تهیه کرده است.

همان‌طور که اشاره شد فتوچینی به زبان ایتالیایی یعنی روبان‌های کوچک، فتوچینی یک پاستای ایتالیایی فوق‌العاده ساده و خوشمزه است، این پاستا به شکل نوارهای صاف و ضخیمی است که آن را به صورت تازه (چه در خانه و چه در کارخانه) از ترکیب آرد و تخم‌مرغ درست می‌کنند.

ما در این مقاله قصد داریم طرز تهیه فتوچینی آلفردو را که قصه و طعم بی نظیری دارد همراه با تمام فوتوفن‌های لازم برای درست کردن آن با شما در میان بگذاریم تا مثل یک آشپز حرفه‌ای این غذای فوق‌العاده خوش طعم را در خانه درست کنید و از طعم بی‌نظیر آن لذت ببرید، پس در ادامه با طرز تهیه فتوچینی با ما همراه باشید.



مواد لازم برای تهیه پاستا فتوچینی آلفردو

- پاستا فتوچینی: ۲۰۰ گرم
- روغن مایع آفتابگردان غنچه: ۳ قاشق غذاخوری
- کره: ۵۰ گرم
- سیر رنده شده: ۲ حبه
- خامه صبحانه: ۲۰۰ گرم
- پنیر پارمزان: ۱۰۰ گرم
- جعفری خردشده: دو قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل سیاه به میزان لازم

طرز تهیه پاستا فتوچینی آلفردو

مرحله اول: آماده کردن فتوچینی

برای تهیه غذای فتوچینی، کار خود را با جوش آوردن آب در یک قابلمه بزرگ شروع کنید. نمک و روغن مایع آفتابگردان غنچه را به آب اضافه کنید تا چاشنی غذای شما شوند. پس از جوش آمدن، فتوچینی را اضافه کرده و طبق دستور بسته‌بندی آن را بپزید.

بعد از پخته شدنِ ربان‌های خوشمزه □ فتوچینی، آن‌ها را آبکش کرده و یک دور روی آنها آب ولرم بگیرید تا به هم نچسبند، سپس بگذارید آب از آبکش خارج شود.

نکته: مقداری از آب فتوچینی را نگه دارید زیرا آب پاستا به دلیل ترکیب نمک و روغن، پر از طعم است و می‌توان در دستور پخت فتوچینی، از این آب طعم‌دار برای رقیق شدن سس آلفردو استفاده کرد.



مرحله دوم: آماده کردن سس آلفردو

حالا نوبت آماده کردن سس آلفردو است، شاید شما هم عاشق سس آلفردو شوید وقتی قصه عاشقانه آن را بشنوید:

”سس آلفردو نوعی سس ایتالیایی است که از خامه پرچرب، پنیر پارمزان، کره و فلفل تهیه شده است. این سس نخستین بار در سال ۱۹۱۴ توسط آلفردو دی لیلیو (به ایتالیایی: Alfredo di Lelio) برای همسر باردارش که سس‌های سنگین گوجه‌فرنگی برایش مناسب نبود، تهیه شد. سس اصلی ساخته شده توسط این رستوران‌دار ایتالیایی حاوی تخم‌مرغ نیز بود.“

برای تهیه سس آلفردو در یک ماهیتابه بزرگ سیر و کره را با هم حدود ۱ تا ۲ دقیقه روی شعله ملایم تفت دهید تا نرم شوند، سپس خامه را به مخلوط سیر و کره اضافه کنید تا حدود ۵ دقیقه بپزد، بعد از آن نیمی از پنیر پارمزان را به مخلوط اضافه کرده و خوب هم بزنید تا یکدست شده و پنیر ذوب شود، در آخر نمک و فلفل را اضافه کنید، سس آلفردوی شما آماده است.

مرحله سوم: ترکیب فتوچینی و سس آلفردو

در مرحله آخر فتوچینی را کم کم در ماهیتابه حاوی سس آلفردو بریزید و کاملاً مخلوط کنید طوری که تمام آن با سس آغشته شود، بعد از آن نیمی از پنیر پارمزان باقی مانده را اضافه کنید و اجازه دهید کمی باهم بجوشند تا سس به خورد فتوچینی‌ها برود، در صورت نیاز به رقیق شدن، کمی آب ماکارونی اضافه کنید فتوچینی آلفردوی شما آماده است، شما می‌توانید غذای خود را در ظرف موردنظر سرو کرده و در صورت تمایل آن را با جعفری تزیین کنید.



۵ نکته طلایی برای خوشمزه شدن فتوچینی آلفردو:

نکته ۱: در فتوچینی آلفردو ریختن مرغ اختیاری است اما باعث خوشمزه‌تر شدن آن می‌شود، نحوه □ خرد کردن مرغ بسته به سلیقه شما می‌تواند به شکل مکعبی و یا رشته‌رشته باشد.

در برخی دستورها به جای مرغ از میگو و گاهی از گوشت استفاده می‌شود که فتوچینی آلفردو را می‌توان با هریک از آنها تهیه کرد.

نکته ۲: برخی در تهیه فتوچینی آلفردو از مقداری قارچ تفت داده شده نیز استفاده می‌کنند.

نکته ۳: در صورت تمایل می‌توانید بروکلی خرد شده و یا نخودفرنگی به سس آلفردو اضافه کنید.

نکته ۴: پاستا فتوچینی را کم‌کم به سس آلفردو اضافه کنید تا مقدار آن نسبت به سس بیشتر نشود. در صورتی که دوست دارید پاستای شما آبدار باشد از فتوچینی کمتری استفاده کنید و اگر نیاز به رقیق شدن داشت از آب پاستا می‌توانید استفاده کنید.

نکته ۵: اگر رژیم دارید می‌توانید به جای خامه از شیر برای تهیه سس آلفردو استفاده کنید.



در چند خط بخوانید

در این مقاله با طرز تهیه فتوچینی آلفردو که یک غذای سریع و خوشمزه است آشنا شدیم، خوبی این غذا آن است که مواد اولیه زیادی نیاز ندارد و همه مواد به راحتی قابل دسترس است و در صورت در دسترس نبودن، می‌توانید دستور فتوچینی را با توجه به مواد اولیه‌ای که در اختیار دارید، تغییر دهید. به عنوان مثال اگر پنیر پارمزان را در اختیار نداشتید، می‌توانید طرز تهیه فتوچینی با پنیر پیتزا و ریحان را امتحان کنید. از جمله مواد مورد نیاز برای تهیه فتوچینی آلفردو روغن است و همان‌طور که در دستور پخت گفتیم روغن در طعم دهی به غذای شما نقش به سزایی دارد، شما می‌توانید با استفاده از روغن مایع آفتاب‌گردان غنچه که یک **روغن مناسب آشپزی** است یک غذای سالم و خوشمزه تهیه و نوش جان کنید.