DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Focaccine veloci alla banana in padella

DOSI PER: 2 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 5 min COTTURA: 5 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Svegliarsi con la voglia di un dolce caldo senza voler accendere il forno è un classico. La soluzione perfetta sono le **focaccine veloci alla banana in padella**: morbide, pronte in pochi minuti e ideali per sfruttare quella frutta che inizia a macchiarsi nel cestino. Se si ama questo tipo di dolcezza naturale, è inevitabile apprezzare anche i Pancakes alla banana o una calda scodella di Porridge alla banana. Gli impasti alla frutta in padella sono un rito per le colazioni rassicuranti: basta pensare alle deliziose Frittelle di mele facili o al cremoso Banana bread porridge.

Per chi cerca idee senza dolcificanti, i Pancake soffici di castagne senza zucchero

sono una garanzia, mentre per chi preferisce il salato, le Focaccine di pasta matta ripiene salvano sempre il pasto.

Sono tutte eccellenti alternative se si ha in mente di organizzare dei brunch di casa golosi ma equilibrati: 7 idee tra pancakes, yogurt e uova. Prepara gli ingredienti e lasciati sorprendere!

Ingredienti per le focaccine veloci alla banana

BANANA MOLTO MATURA 100 g circa di polpa - 1
FARINA 00 100 gr
LIEVITO PER DOLCI 1 cucchiaio da tè
ZUCCHERO DI CANNA opzionale - 1 cucchiaio da tè
CANNELLA IN POLVERE 1 pizzico
SALE FINO 1 pizzico
NOCE DI BURRO per ungere la padella -

Prepara le focaccine veloci alla banana in padella

1. Sbuccia la banana molto matura e mettila all'interno di una ciotola capiente.

   Schiaccia energicamente la polpa con i rebbi di una forchetta fino a ottenere una purea liscia e omogenea.

   Aggiungi lo zucchero (se decidi di usarlo), il pizzico di sale e la cannella, poi mescola bene il tutto.

   Incorpora un po' alla volta la farina setacciata insieme al lievito istantaneo.

2. Lavora il composto prima con la forchetta e poi con le mani. Se risulta troppo appiccicoso, aggiungi un'ulteriore piccola spolverata di farina fino a ottenere un panetto morbido e malleabile.

Dividi l'impasto in 4 o 6 porzioni uguali e forma delle palline con le mani leggermente infarinate.

Schiaccia delicatamente ogni pallina tra i palmi delle mani per formare i dischetti delle tue focaccine (spessi circa 1 cm).

3 Scalda la padella antiaderente a fuoco medio e ungi il fondo con una noce di burro o un filo d'olio.

Cuoci le focaccine in padella coprendo con un coperchio: lascia andare per circa 2-3 minuti per lato, finché non risulteranno ben gonfie, dorate e cotte all'interno.

Trasferisci le focaccine calde su un piatto da portata e gustale subito, magari tagliate a metà e farcite con crema alla nocciola, burro d'arachidi o un filo di sciroppo d'acero!

Idee alternative

Senza glutine: Sostituisci la farina 00 con della farina d'avena certificata senza glutine, o con un mix per dolci gluten-free nella stessa quantità.
Senza lattosio e Vegana: L'impasto di base è già privo di derivati animali e senza uova. Basterà assicurarsi di ungere la padella con un velo di olio di semi, omettendo totalmente il burro.
Variante WOW: Aggiungi un cucchiaio di cacao amaro all'impasto per trasformarle in piccoli dolcetti cioccolatosi, da servire caldi con una colata di burro d'arachidi.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Trucco per la riuscita sicura: Non saltare il passaggio del coperchio durante la cottura. È fondamentale per creare l'umidità necessaria a far agire il lievito e mantenere la morbidezza.
Lo sfizio in più: Aggiungi una manciata di gocce di cioccolato fondente o granella di noci direttamente nell'impasto prima di formare i dischetti.
L'idea per i bambini: Spalma sulle focaccine calde un velo di crema alla nocciola e crea una "faccina" usando delle fettine di frutta fresca.

Idea antispreco: Questa ricetta è nata proprio per recuperare le banane con la buccia completamente nera, che spesso vengono scartate. Più sono mature, più l'impasto risulterà naturalmente dolce.

Conservazione

Le focaccine si conservano in frigorifero per 2-3 giorni, chiuse in un contenitore a chiusura ermetica per non farle asciugare. Possono essere congelate una volta raffreddate completamente, magari separate da quadrati di carta forno. Per farle tornare soffici, scaldale per qualche minuto in padella, nel tostapane o in friggitrice ad aria.