

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

## Pancake in friggitrice ad aria

---

LUOGO: [Nord America / Stati Uniti](#)

DOSI PER: [4 pezzi](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [10 min](#)    COSTO:

[basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



Preparare i **Pancake in friggitrice ad aria** è la svolta che stavi aspettando per la tua colazione: niente odori, **niente fornelli da pulire** e un risultato incredibilmente soffice e alto. È un'ottima **idea veloce per pancake** che ti permette di gustare il dolce americano per eccellenza in modo pratico e moderno. Se ami variare, questo metodo di cottura è fantastico non solo per questa versione, ma anche per i classici [Pancakes](#) o per varianti più rustiche come i [Pancake integrali](#). Puoi sperimentare impasti diversi, sfruttando la dolcezza naturale della frutta come nei [Pancakes alla banana](#) o la morbidezza incredibile data dai fermenti nei [Pancake con kefir](#). Insomma, le [ricette in friggitrice ad aria](#) sono

perfette per chi vuole il massimo risultato con il minimo sforzo.

## INGREDIENTI PER 4 PANCAKE DA 10 CM DI DIAMETRO

FARINA 00 125 gr

LATTE INTERO 120 gr

UOVO MEDIO 1

MIELE 1 cucchiaino da tavola

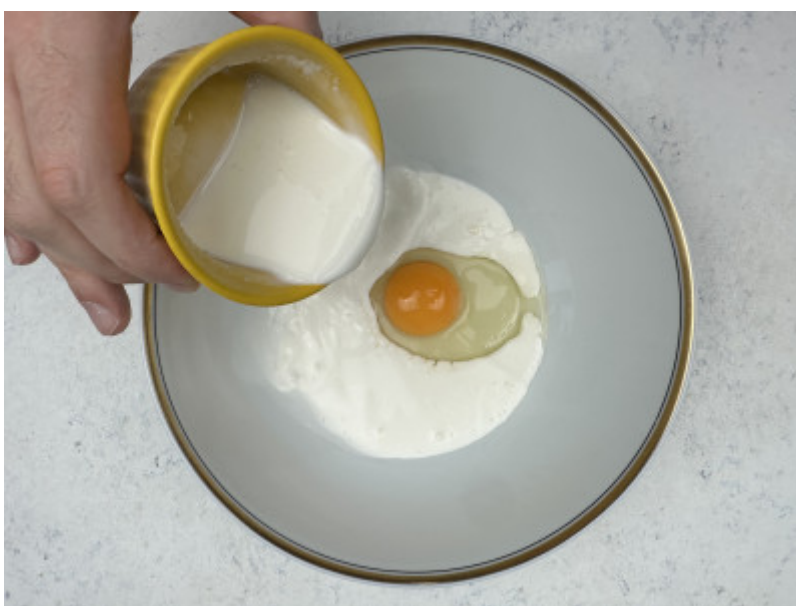
BURRO FUSO non bollente - 20 gr

LIEVITO PER DOLCI 4 gr

SALE FINO 1 pizzico

## COME SI FANNO I PANCAKE IN FRIGGITRICE AD ARIA

- 1 In una ciotola capiente rompi l'uovo intero. Aggiungi il latte a temperatura ambiente, il cucchiaino di miele (che darà un profumo delizioso e un bel colore dorato) e un pizzico di sale per bilanciare i sapori. Mescola bene con una frusta a mano o una forchetta finché il miele non si è sciolto





**2** Versa nella ciotola il burro fuso ormai tiepido (non versarlo bollente sulle uova!) e dai una

mescolata veloce. Aggiungi ora la farina e il lievito per dolci (meglio se setacciati per evitare grumi). Mescola accuratamente con la frusta fino ad ottenere una pastella liscia, densa e vellutata.

**Consiglio:** Non lavorare l'impasto troppo a lungo, giusto il tempo di assorbire la farina, così i pancake verranno più soffici.





**3** Prendi i tuoi 4 stampini. Se sono di silicone non serve nulla, se sono di metallo o ceramica imburrarli leggermente. Dividi il composto nei 4 stampini. Non riempirli fino all'orlo perché in cottura cresceranno un po'. Posiziona gli stampini nel cestello della friggitrice ad aria.

**Nota:** Se non ci stanno tutti e 4 insieme senza sovrapporsi, cuocili in due turni. È importante che l'aria circoli bene.

Cuoci a 180°C per 10 minuti.

**Controlla la cottura:** devono essere gonfi e dorati in superficie. Sformali e servili caldi!





## IDEE ALTERNATIVE

**Versione senza glutine:** Sostituisci la farina con un mix universale gluten-free; in friggitrice ad aria verranno comunque ben lievitati.

**Versione senza lattosio:** Usa latte vegetale o acqua, il calore del cestello garantisce sofficità anche senza latte vaccino.

**Versione light:** Se sei attento alla linea o sei uno sportivo, prova a cuocere con questo metodo i [Pancake proteici per colazione](#).

**L'idea vegetariana/vegana:** Per chi non consuma derivati animali, la cottura ad aria è perfetta anche per ricette particolari come i [Pancakes senza uova al cioccolato](#).

**L'idea WOW:** Vuoi esagerare? Prova una versione golosa e croccante in superficie come i [Pancake con fiocchi d'avena al cacao](#).

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Trucco per una riuscita sicura:** Non versare mai l'impasto direttamente nel cestello! Devi usare pirottini in silicone o in alluminio, riempiendoli solo per 2/3 perché l'aria calda li farà gonfiare molto più della padella.

**Lo sfizio in più:** Aggiungi un quadratino di cioccolato fondente al centro dell'impasto prima di infornare per un cuore morbido irresistibile.

**L'idea per i bambini:** Usa stampini in silicone a forma di stella o cuore: la cottura in friggitrice ad aria mantiene la forma perfetta senza sbavature.

**Idea antispreco:** Se ti avanza della pastella, conservala in una bottiglietta di plastica in frigo: al mattino dopo dovrai solo shakerare e versare negli stampini.

## COME CONSERVARE I PANCAKE IN FRIGGITRICE AD ARIA

I Pancake in friggitrice ad aria danno il meglio appena fatti, ma si conservano bene in un contenitore ermetico per 2 giorni.

Per farli tornare come appena sfornati, ti basterà rimetterli nel cestello a 160°C per un paio di minuti.