DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Pancake soffici alla polpa di cachi

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 15 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Capita di avere frutta matura nel cesto e nessuna voglia della solita colazione. Invece di sprecarla, trasformala in pastella. Preparare dei **pancake soffici alla polpa di cachi** è l'idea perfetta per iniziare la giornata recuperando ingredienti preziosi . L'umidità dei frutti dona un'incredibile morbidezza, proprio come nei classici Pancakes.

La stagione invita a sperimentare: prova i Pancake soffici di castagne senza zucchero, o i pancake soffici polpa mela estrattore per riutilizzare gli scarti. Se hai pochissimo tempo, frulla tutto in una Crema di cachi e cacao. Altrimenti, con le banane mature, le Focaccine veloci alla banana in padella restano un'alternativa imbattibile.

INGREDIENTI PER I PANCAKE SOFFICI ALLA POLPA DI CACHI

POLPA DI CACHI BEN MATURI 200 gr

FARINA 00 150 gr

UOVO GRANDE 1

LATTE intero o vegetale - 50 ml

ZUCCHERO o miele - 30 gr

LIEVITO PER DOLCI 10 gr

SALE 1 pizzico

BURRO per la padella -

SCIROPPO D'ACERO

NOCI PECAN

PREPARA LA RICETTA

1 Lava i cachi, privali della buccia e dei semi, poi frulla la polpa in una ciotolina con il frullatore a immersione fino a ottenere una purea liscia e omogenea.

Rompi l'uovo nella ciotola capiente, aggiungi lo zucchero e sbatti vigorosamente con la frusta a mano fino a ottenere un composto chiaro e leggermente spumoso.

Unisci la purea di cachi e il latte al composto di uova, poi mescola bene per amalgamare tutti gli ingredienti liquidi.

Setaccia la farina, il lievito e il pizzico di sale direttamente nella ciotola con i liquidi.

2 Mescola rapidamente con la frusta, giusto il tempo di far assorbire le polveri (ricorda di

non mescolare troppo: l'impasto deve rimanere leggermente grumoso per garantire pancake altissimi e soffici!).

Scalda la padella antiaderente su fuoco medio-basso e ungila strofinando un pezzetto di burro (o passandoci un foglio di carta assorbente intriso di poco olio).

Versa un mestolino di impasto al centro della padella, formando un disco di circa 8-10 centimetri di diametro.

3 Cuoci il pancake finché non compaiono delle piccole bollicine sulla superficie (ci vorranno circa 2 minuti), poi infila la spatola sotto il pancake, giralo con un colpo secco e cuoci per un altro minuto sull'altro lato.

Ripeti l'operazione fino a esaurire tutto l'impasto, impilando i pancake man mano che sono pronti su un bel piatto da portata.

Servi i pancake ben caldi, irrorandoli con abbondante sciroppo d'acero e guarnendoli con una spolverata di noci pecan tritate per un tocco croccante.

Trucchi, consigli e varianti

Per un impasto perfetto, il segreto è non mescolare troppo a lungo dopo aver aggiunto farina e lievito: lasciare la pastella leggermente grumosa garantisce pancake molto alti e spugnosi in cottura. Quando si versa l'impasto in padella (unta con poco burro o olio), la fiamma deve essere mantenuta su un livello medio-basso per evitare che brucino all'esterno prima di cuocere all'interno. Bisogna attendere circa 2 minuti, girandoli solo quando compaiono delle piccole bollicine sulla superficie.

Come varianti, se si preferisce una colazione priva di lattosio, è possibile sostituire il latte intero con la stessa dose di bevanda vegetale. Inoltre, al posto del classico zucchero bianco, si

può usare il miele per regalare alla pastella un sapore leggermente più rustico e aromatico. Infine, per la guarnizione via libera alla fantasia: sciroppo d'acero e noci pecan tritate offrono un delizioso contrasto croccante.

Conservazione

Questi dolcetti si mantengono soffici per 2 giorni al massimo, se conservati in frigorifero all'interno di un contenitore a chiusura ermetica. Vista la presenza della polpa di frutta fresca e delle uova, è bene non lasciarli a temperatura ambiente per troppe ore. Se ne avanzano molti, la soluzione migliore è il congelamento: si possono riporre in freezer separandoli uno dall'altro con dei quadratini di carta forno, in modo che non si attacchino, consumandoli entro un paio di mesi. Per riscaldarli, basterà passarli direttamente congelati nel tostapane o in padella per qualche minuto.