

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Pancakes

DOSI PER: 8 pezzi DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 5 min COTTURA: 10 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Pancakes: soffici nuvole di bontà per la tua colazione!

Hai voglia di una **colazione** come quelle che si vedono nei film americani? **Allora non puoi perderti i pancakes: soffici frittelle che ti conquisteranno al primo morso!**

Li hai sempre sognati ma non hai mai osato prepararli? Niente paura! Sono davvero facili da fare e con la nostra ricetta con video e foto passo passo saranno un successo garantito.

Dimenticati la solita colazione noiosa: i pancakes sono perfetti da gustare caldi o freddi, con **sciropo d'acero, burro, crema di nocciole**, frutta fresca e

secca, o qualsiasi altra golosità ti suggerisca la fantasia.

Ma non solo colazione: i pancakes sono **perfetti anche per merenda** o come dessert. Una vera coccola per il palato che piacerà a grandi e piccini e che nulla hanno da invidiare ad altri dolci tipicamente americani come i Muffin, la Cheesecake o la apple pie.

Cosa aspetti? **Segui la nostra ricetta e preparati a gustare una colazione da favola!**

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti:

[Pancakes ai kiwi](#)

[Pancakes senza uova](#)

[Pancakes senza uova al cioccolato](#)

[Pancakes proteici](#)

[Pancakes integrali](#)

INGREDIENTI

LATTE INTERO 170 gr

FARINA 130 gr

OLIO DI SEMI 20 gr

ZUCCHERO 20 gr

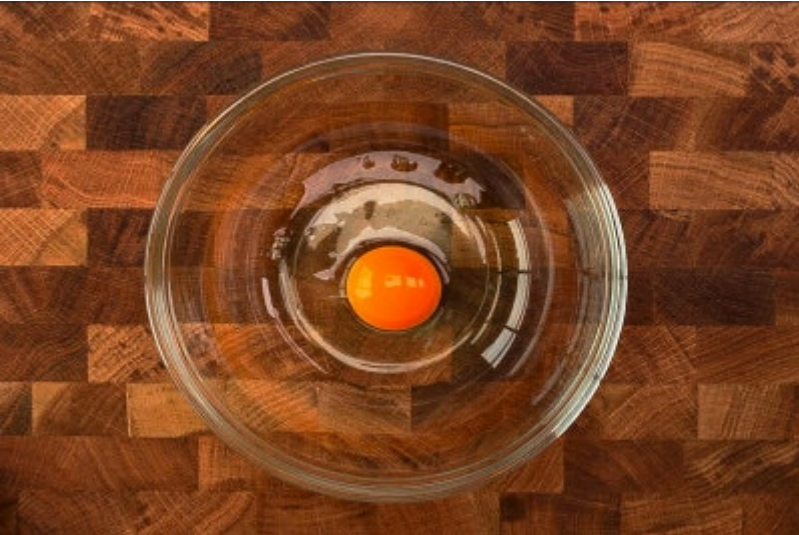
UOVA 1

LIEVITO PER DOLCI 8 gr

SALE 1 gr

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta dei pancakes sguscia un uovo in una ciotola capiente, versa l'olio di semi e lo zucchero, quindi mescola con una frusta per amalgamare gli ingredienti e sciogliere lo zucchero, infine aggiungi il latte e mescola ancora.





- 2** Setaccia la farina e il lievito direttamente nella ciotola con gli altri ingredienti. Mescola bene fino a far incorporare tutta la farina e sciogliere bene i grumi nella pastella. Aggiungi poi un pizzico di sale e mescola per l'ultima volta. Fai riposare la pastella dai 5 ai 15 minuti. Il riposo serve a far idratare bene la farina e il lievito in polvere.





3 Scalda un pezzettino di burro in una padella, se possibile antiaderente. Con un pezzo di carta assorbente rimuovi il burro in eccesso, quindi versa un mestolo scarso di pastella, cercando di dare già una forma tondeggiante al pancake.

Aiutandoti con il fondo del mestolo cerca di conferire al pancake una forma il più possibile circolare, senza schiacciare eccessivamente.

Lascia cuocere il primo lato del pancake fino a quando le bollicine che si creeranno in superficie non cominceranno a scoppiare. In base al calore della padella, ci vorranno da 45 secondi a 1 minuto e mezzo, quindi gira il pancake dall'altro lato e lascialo cuocere altri 45 secondi circa. Per la cottura dei successivi pancakes non dovrebbe essere necessario altro burro, un leggero strato di burro e la padella antiaderente sono sufficienti per far sì che i pancakes non si attacchino in cottura.

Vedrai che la pratica ti renderà sempre più brav* e i pancakes verranno meglio uno dopo l'altro.





- 4 Procedi nello stesso modo con tutta la pastella impilando i pancakes in un piatto. Servi i pancakes singolarmente con dei frutti di bosco e sciroppo d'acero, tagliando la pila di pancakes a fette come fosse una torta.



CONSIGLI E CURIOSITÀ

Quando vengono consumati i pancake?

Oltre alla colazione, i pancake vengono consumati durante il Tuesday, martedì grasso english-style... Già perché mica il carnevale all'estero vuol dire solo Brasile!

Anche nelle "morigerate" terre anglosassoni si festeggia il Carnevale, certo non è ai livelli dei festeggiamenti di Halloween ma è pur sempre una festa che mostra diversi aspetti divertenti, uno dei quali è senza ombra di dubbio la tradizione legata appunto al martedì grasso: il pancake day (pancake's day, ai puristi l'ardua sentenza...).

I pancake rientrano nella cultura gastronomica inglese e americana da tanto di quel tempo da essere considerati un piatto tipico. Non che la cucina anglosassone venga spesso portata ad esempio per le sua bontà, ma certo i pancake, queste gustose focaccine calde calde, ispirano

parecchio e fanno perdonare altri piatti meno amati.

Cos'è lo sciroppo d'acero?

Lo sciroppo d'acero, che spesso si versa sui pancake è un dolcificante naturale molto fluido e come gusto simile al miele.

Esistono anche versioni salate?

Sì e sono decisamente buonissime! Ti proponiamo i [pancake di patate](#)

Che altro suggerimento potete darmi per fare una colazione particolare...magari internazionale?

Sicuramente puoi fare le famosissime [crepes](#)!