



033 ITA Ricetta per Pancake

Spesso la gente mi chiede informazioni sulla ricetta che uso per le frittelle americane, cioè i pancake. Sono anche conosciute come flapjacks, hotcakes e griddle cakes. Adesso vi faccio vedere quanto è facile ed economico farle partendo da zero.

Ci vogliono:

- 1 bicchiere e un quarto (o 180 gr) di farina tipo doppio zero setacciata
- 1 cucchiaino (o 10 gr) di lievito in polvere
- 1 cucchiaino (o 10 gr) di zucchero
- 1 cucchiaino (o un bel pizzico) di sale
- 1 uovo battuto
- 1 bicchiere (o 250 ml) di latte
- 2 cucchiai (o 30 ml) di olio di oliva o di girasole
- e una padella antiaderente per le crepes, non oliata o imburata

Setacciate farina, lievito, sale e zucchero in una coppa.

Poi mescolate il latte, l'olio e l'uovo battuto in un'altra coppa.

Versate la miscela ottenuta sopra la farina.

Mescolate con un cucchiaino di legno finché non si vede più la farina asciutta.

La pastella dovrebbe essere grumosa, quindi non mescolatela troppo.

Questo è il segreto per avere delle frittelle soffici e leggere.

Preriscaldare la padella.

Con un mestolo piccolo, o un cucchiaino, versate della pastella nella padella. Cominciate con un diametro di circa 10 cm finché non vi abituate al procedimento.

In seguito potrete fare delle frittelle più piccole o più grandi a vostro piacimento.

Fate cuocere le frittelle per 40 o 45 secondi. Vedrete delle bollicine che si formano sopra, e se guardate con attenzione, noterete che i bordi cominciano ad irrigidirsi.

Sollevate il bordo della frittella con la spatola, e controllate se il colore di sotto è dorato. Se è così, capovolgete la frittella e fatela cuocere per altri 30-40 secondi.

Le frittelle devono essere mangiate subito mentre sono bollenti.

Le frittelle sono tradizionalmente mangiate con burro salato e sciroppo di acero, ma le possibilità sono infinite.

Potete servirle ad esempio con la Nutella, miele, o marmellata.

Le fragole con panna montata sono anche molto buone.

Usate la vostra fantasia!

Fare i pancake partendo da zero è una alternativa facile ed economica se la paragoniamo ai preparati preconfezionati.

E' anche una bell'attività che si può condividere con gli amici e la famiglia.

Buon appetito!

Alla prossima!

www.engpods.com