

Ricetta

SCHEDA PANCAKE

www.ilpoteredelleccellenzablog.com

Il **pancake** è nato nell'America settentrionale con una ricetta base in cui gli ingredienti originari sono il burro, farina, latte, zucchero e uova. Nelle ricette alternative si aggiungono la cannella o la vaniglia, yogurt al posto del latte. Solitamente il pancake si presenta accompagnato dallo sciroppo di acero o miele, tuttavia possono essere salati e accompagnati dal bacon.

Nel mondo i pancake sono proposti nelle più svariate ricette adattati alle tradizioni del luogo; i pancake americani sono le crêpes francesi solamente che queste sono molto più sottili.



RICETTA

PANCAKE JAHED

Ingredienti

. 350 gr di farina . mezza bustina di lievito . 3 cucchiaini di olio . 2 cucchiaini di burro fuso . latte quanto basta (un bicchiere) . 3 uova . 1 cucchiaino di sale . 100 gr di zucchero . 1h ricotta . mandorle tritate . cioccolato in crema . frutti di bosco

Preparazione

Prendere 3 contenitori in cui si poggeranno nel primo i tuorli d'uovo da sbattere abbondantemente, nel secondo l'albume da montare a neve, nel terzo la farina, lievito, sale e zucchero in un quarto recipiente capiente quanto basta per contenere tutto il composto versare il latte. Non dimenticare di preparare l'olio, il burro fuso e la ricotta. Quando ogni ingrediente è stato lavorato versarlo nel recipiente con il latte dopodiché mescolare sufficientemente se necessario aggiungere altra farina per rendere l'impasto leggermente corposo al contrario se troppo consistente diluire con del latte. Prendere una padella, farla ben riscaldare e imburrare lievemente, versare l'impasto con un colino di piccole dimensioni, formare un cerchio di 12 cm e alto circa 1 cm e 1/2, lasciar dorare lievemente a fuoco lento quando la parte superiore si presenta asciutta girare il pancake. Mettere 2 pancake uno sopra l'altro in un piatto da dolce guarnire con zucchero a velo, decorare con cioccolato in crema versare sopra una manciatina di mandorle oppure frutti di bosco. Presentare accompagnato da una spremuta d'arancia o una spremuta di limone con aggiunta di acqua calda. Potrebbe andare bene anche una tazza di orzo.

Tempo 20 minuti

Consigli si può usare anche il latte di soia

Porzioni 15

Calorie 380

dalla rubrica Ricette Jahed del Il Potere dell'Eccellenzablog

