

Pancake a colazione

Il sabato mattina, quando c'è un po' più di tempo per preparare la colazione, ci piace preparare i pancake. Sono molto veloci da fare e ottimi da mangiare, sia con lo sciroppo d'acero, sia con miele, yogurt, latte condensato o panna montata... insomma, sono buoni con tutto !

Normalmente io uso lo yogurt magro bianco, ma potete usare anche quello alla frutta oppure, se non avete yogurt, usare solo il latte. Insomma, sono molto versatili ☐



Ingredienti per 8-10 pancake:

- 150 gr di farina 00
- 2 cucchiaini di zucchero semolato
- 8 gr di lievito per dolci
- 2 uova
- 80-100 gr di latte intero
- 150 gr di yogurt bianco (oppure usate un vasetto da 125 gr e aumentate il latte di 30gr)
- 2 cucchiaini di olio di semi
- un pizzico di sale

Per accompagnare i pancake: sciroppo d'acero, golden syrup, yogurt, marmellata o qualunque altra cosa vi venga in mente!

In una ciotola setacciare la farina e il lievito, aggiungete lo zucchero e un pizzico di sale. Mescolare bene.

In una seconda ciotola frustare bene insieme tutti gli ingredienti liquidi, amalgamando a fondo.

(NOTA: se volete dei pancake più soffici, vedete la nota

sotto; montando gli albumi a neve otterrete un risultato migliore).

Versare in una volta sola tutti gli ingredienti liquidi in quelli secchi, e mescolare molto bene per eliminare tutti i grumi.

Se il composto vi sembra molto denso, allungate con altri 20-30 gr di latte.

Scaldare una padellina per crepes sul fuoco a fiamma medio-bassa e, quando è ben calda, senza imburrare, versare un mestolino di impasto nella padella e allargare leggermente con il dorso di un cucchiaino o con un veloce movimento del polso. Il pancake da cotto deve avere una larghezza di circa 10cm.

Lasciate cuocere finché sulla superficie del pancake non iniziano a comparire le prime bolle (circa 1 minuto).

Con l'aiuto di una spatola di legno rigirare velocemente il pancake, e cuocere per un altro minuto. Spostate in un piattino e continuate con il successivo pancake.

Nota: alcuni sporcano la padella con un poco di burro ma, oltre a non servire se usate un buon antiaderente, la superficie del pancake viene anche molto più liscia e uniforme in questo modo.

I pancake vanno mangiati caldi, versandovi sopra un po' di sciroppo o marmellata o yogurt.

NOTA: se volete avere dei pancake più soffici e spugnosi, vi consiglio di investire un paio di minuti in più e montare gli albumi a neve:

Prima di aggiungere le uova agli ingredienti secchi, dividete i tuorli dagli albumi. I tuorli vanno aggiunti ai liquidi, mentre gli albumi vanno messi in una ciotola a parte e montati con una piccola frusta: io lo faccio a mano (due minuti sono sufficienti, ve lo garantisco) ma se non ve la sentite usare le fruste elettriche.

Dopo aver amalgamato bene i liquidi con i secchi, unite per ultimo gli albumi, e con un leccapentole o una frusta, molto

lentamente, mescolate per incorporare.
I pancake risulteranno molto più alti e soffici.