

*zucchero & sale*

CUCINA E FOTOGRAFIA



***Pancake  
per tutti i gusti***

RICETTE DOLCI E SALATE



# *indice*

- 03**    Intro
- 04**    Pancake classici
- 05**    Pancake al latticello
- 06**    Pancake al grano saraceno
- 07**    Pancake giapponesi
- 08**    Pancake cocco e banana
- 09**    Pancake allo yogurt
- 10**    Pancake al cioccolato
- 11**    Pancake salati



# *Intro*

I pancake sono morbidissime frittelle, a base di uova, latte e farina da mangiare con una generosa colata di sciroppo d'acero.

Oltre alla versione classica, ecco per te tante ricette alternative.

## **Ma prima veniamo ai miei consigli per pancake perfetti**

- **dividi gli ingredienti secchi da quelli umidi** e mescolali brevemente insieme
- **non lavorare troppo l'impasto**, più è grezzo, più saranno morbidi i pancake
- **usa una padella antiaderente** per la cottura, leggermente imburrata
- **cuoci i pancake a fuoco medio**
- gira i pancake solo quando vedrai **formarsi delle bollicine in superficie**



# *Pancake classici*

## **Ingredienti (x 2 persone)**

- 1 uovo
- mezzo bicchiere di latte
- 3 cucchiaini di zucchero
- un pizzico di sale
- un cucchiaino di lievito per dolci
- 3/4 di bicchiere di farina

## **Procedimento**

Sbatti in una ciotola l'uovo con il latte. In un'altra ciotola aggiungi lo zucchero, il sale, la farina e il lievito per dolci e mescola.

Mescola brevemente i due composti, giusto il tempo di amalgamare il tutto. Scalda una padella antiaderente con una noce di burro.

Versa due cucchiainate di impasto e fai cuocere per un 2-3 minuti per lato. Puoi girare i pancake non appena vedrai formarsi delle bollicine in superficie. Una volta cotti i pancake mettili da parte e continua a cuocere la pastella fino all'esaurimento.

Servi i pancake con sciroppo d'acero e frutta fresca a piacere.



# *Pancake al latticello*

## **Ingredienti**

(x 4 porzioni)

- 500 ml di latticello
- 250 g di farina
- 2 cucchiaini di lievito per dolci
- 2 uova
- 60 ml di olio d'oliva
- 2 cucchiai di zucchero
- un pizzico di sale

## **Procedimento**

Mescola in una ciotola la farina con lo zucchero, il sale e il lievito.

In un'altra ciotola, sbatti le uova con l'olio e il latticello.

Incorpora la miscela secca, senza mescolare troppo.

Scalda una padella con una noce di burro, poi aiutandoti con un cucchiaio metti dei mucchietti di pastella

Fai cuocere 2-3 minuti per lato a fuoco medio. Disponi i pancakes su un piatto, irrori con miele o sciroppo d'acero e servi.



# *Pancake al grano saraceno*

## **Ingredienti (x porzioni)**

- 50 g di farina di grano saraceno
- 50 g di farina di riso
- un cucchiaino di zucchero
- 1 uovo
- un bicchiere di latte di soia (o altro latte a piacimento)
- un pizzico di sale
- 1 cucchiaino di lievito per dolci

## **Procedimento**

In una ciotola mescola le farine, lo zucchero, il sale e il lievito.

In un'altra ciotola sbatti l'uovo e il latte fino ad ottenere un composto omogeneo.

Mescola ora gli ingredienti secchi a quelli umidi aiutandoti con una frusta, avendo cura di non girare troppo il composto.

Scalda una noce di burro in una padella antiaderente e versa un cucchiaino di impasto al centro.

Fai cuocere a fuoco medio per un paio di minuti, o finché non vedrai formarsi delle bolle in superficie.

Gira i pancake dall'altro lato e fai cuocere altri due minuti.

Procedi nello stesso modo fino all'esaurimento dell'impasto.



# *Pancake giapponesi*

## **Ingredienti**

(x 2 porzioni)

- 5 cucchiari di farina
- 3 cucchiari di zucchero
- 2 cucchiari di latte
- 1 cucchiaino di yogurt greco
- 2 uova
- mezzo cucchiaino di bicarbonato di sodio

## **Procedimento**

Separa i tuorli dagli albumi e tieni da parte. In una ciotola mescola i tuorli e il lo zucchero, fino a farli diventare chiari e spumosi. Aggiungi lo yogurt greco e mescola ancora. Aggiungi ora la farina setacciata insieme al lievito e al pizzico di sale e mescola fino al completo assorbimento. In un'altra ciotola monta a neve fermissima gli albumi con lo zucchero rimasto. Incorpora gli albumi montati al composto utilizzando una spatola e mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Ungi con del burro una padella e un coppapasta. Metti la padella sul fuoco e falla scaldare. Metti il coppapasta al centro della padella e versa all'interno un mestolo di impasto. Copri con il coperchio, abbassa il fuoco al minimo e cuoci per 4 minuti. Gira i pancake dall'altro lato, copri nuovamente con il coperchio e fai cuocere altri 2-3 minuti.



# *Pancake cocco e banana*

## **Ingredienti**

(x 2 porzioni)

- 2 banane mature
- 6 uova
- 50 g di farina di cocco
- un pizzico di sale
- la buccia grattugiata di mezzo limone (facoltativo)

## **Procedimento**

Schiaccia le banane con una forchetta in una ciotola.

Aggiungi le uova e mescola con una frusta. Aggiungi ora il sale, la farina di cocco e la buccia di limone grattugiata e mescola nuovamente.

Scalda una padella antiaderente con un goccino di olio di cocco o di olio di oliva e versa un paio di cucchiai di pastella alla volta.

Fai cuocere a fuoco basso fino a che non vedrai formarsi delle bollicine in superficie. Gira i pancake dall'altro lato e continua la cottura per un paio di minuti ancora.



# *Pancake allo yogurt*

## **Ingredienti (x 2 porzioni)**

- 150 g di farina
- un pizzico di bicarbonato
- 100 ml di acqua di cocco o latte vegetale
- 2 cucchiaini di cocco rapè
- 2 albumi
- 250 g di yogurt di soia (o vaccino)

## **Procedimento**

Sbatti in una ciotola gli albumi con una forchetta, aggiungi la farina e il bicarbonato setacciati e mescola.

Aggiungi ora la farina di cocco, l'acqua di cocco e lo yogurt e mescola nuovamente.

(Non girare troppo il composto, un impasto troppo liscio perderà in morbidezza!)

Scalda una padella antiaderente con poco olio, versa un cucchiaino di impasto alla volta e cuoci a fuoco medio.

Non appena vedi apparire delle bollicine sulla superficie del pancake, giralo dall'altra parte e continua la cottura per 2-3 minuti.

Decora i pancake con miele, frutta fresca e secca e servi.



# *Pancake al cioccolato*

## **Ingredienti**

(x 2 porzioni)

- 150 g di farina
- 50 g di cacao amaro
- 30 g di zucchero
- 1 cucchiaio di lievito per dolci
- 2 uova
- 300g di latte
- un pizzico di sale

Per la glassa

- 1 cucchiaio di cacao amaro
- 1 cucchiaio di zucchero a velo
- acqua q.b.

## **Procedimento**

In una ciotola mescola la farina, il sale, lo zucchero, il cacao e il lievito.

Aggiungi il latte e le uova e mescola con una frusta.

Scalda una padella antiaderente, versa un cucchiaio di impasto e cuoci a fuoco medio finché non vedrai formarsi delle bollicine in superficie.

Gira i pancake dall'altro lato e continua la cottura per 2-3 minuti.

Ripeti l'operazione fino all'esaurimento dell'impasto.

Prepara la glassa mescolando in una ciotola il cacao amaro, lo zucchero a velo e acqua q.b fino a ottenere una crema liscia.

Decora i pancake con la glassa e servi.

# *zucchero & sale*

CUCINA E FOTOGRAFIA



**Grazie per aver letto il mio ebook  
Spero che le mie ricette ti siano piaciute  
Ti aspetto sul blog!**