



PANCAKE RICETTA CLASSICA

 12 porzioni

INGREDIENTI

- 125 grammi di farina di frumento, tipo 00
- 1 noce di burro [20 g]
- 2 unità di uovo di gallina, intero [100 g]
- 1 grammo di sale da cucina
- 200 grammi di latte di vacca, intero pastorizzato
- 1 cucchiaio da tavola [colmo] di zucchero di canna, grezzo [16 g]
- 6 grammi di lievito per dolci

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° fate sciogliere il burro a fuoco bassissimo, poi lasciate intiepidire. Nel frattempo separate gli albumi dai tuorli: versate i tuorli in una ciotola e sbatteteli con una frusta a mano, poi unite il burro fuso a temperatura ambiente ed il latte a filo continuando sempre a mescolare con la frusta. Aggiungete anche un pizzico di sale e montate il composto finché non risulterà chiaro.
- 2° Unite il lievito alla farina e setacciate tutto nella ciotola con il composto di tuorli. Mescolate ancora per incorporare le polveri.
- 3° Ora montate gli albumi che avete tenuto da parte, versando poco alla volta lo zucchero. Quando saranno bianchi e spumosi incorporateli delicatamente al composto di tuorli, con movimenti dal basso verso l'alto, per evitare di smontarli. Scaldate a fuoco medio una crepiera o una padella antiaderente (meglio se a fondo spesso) e ungetela con pochissimo burro aiutandovi con della carta da cucina. Versate al centro del pentolino un mestolino di composto.
- 4° Dopo circa 2 minuti inizieranno a comparire delle bollicine in superficie, quindi girate il pancake con una spatolina e fate dorare anche l'altro lato per circa mezzo minuto. Proseguite così con il resto dell'impasto e disponete man mano i pancake su un piatto da portata, impilandoli uno sull'altro; con queste dosi otterrete all'incirca 12 pancake. Servite i vostri pancake accompagnati con marmellata o burro di frutta secca ancora caldi!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (39 g)	% AR
ENERGIA	192 kcal	75 kcal	4 %
PROTEINE	7 g	3 g	5 %
CARBOIDRATI	27 g	10 g	4 %
ZUCCHERI	6 g	2 g	3 %
LIPIDI	7 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	4 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	0 g	1 %
SODIO	137 mg	54 mg	2 %