

American Pancakes..



ALESSIO MICARI

I pancakes sono
un dolce
americano,
piccole frittelle
dolci cotte in
padella

Ricetta per 12 mini pancakes

Ingredienti

Facili da trovare in qualsiasi casa!

- 200 g di farina 00
- 2 uova
- 250 ml di latte
- 30 ml di olio di semi di girasole
- 6 g di lievito
- Un pizzico di sale

Preparazione

1. Dividere i tuorli dagli albumi, e sbatterli con una frusta elettrica insieme allo zucchero
2. Unire la farina e il lievito, successivamente aggiungere latte e olio
3. Montare gli albumi a neve insieme al sale, unire all' impasto e mescolare delicatamente, lasciar riposare 15 min
4. Versare due cucchiaini di composto in padella antiaderente ben calda unta con olio, cuocere un minuto per lato



Ricerca su alcuni ingredienti

Da dove vengono,
la loro importanza
e la loro
lavorazione....

Ingredienti di uso quotidiano :

Il latte...

È prodotto da tutti i mammiferi, il più comune in commercio è il latte vaccino, tra cui quello parzialmente scremato, chiamato così per la lavorazione a cui viene sottoposto, la scrematura, che serve a separare la parte grassa (panna) per renderlo più leggero

Le uova...

Quelle comunemente usate ad uso

alimentare sono le uova di gallina, da preferire quelle da allevamento all'aperto, in quanto le galline non vengono sottoposte a cure antibiotiche e stress da allevamenti intensivi

Il sale...

Viene ricavato dall'acqua del mare o dalle miniere di sale gemma, da preferire quello iodato, al quale viene aggiunto iodato di potassio, per soddisfare il bisogno fisiologico quotidiano di iodio



Risultato finale



Consiglio

È possibile rendere i Pancakes più golosi... possiamo farcirli con lo sciroppo d'acero o del miele, con della marmellata e frutta fresca oppure con Nutella e panna.