



**LA LEGGE PER TUTTI**  
INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

## Come preparare i pancakes

Autore: Redazione | 18/07/2019



*I pancakes sono un classico piatto delle colazioni americane a base di uova e farina. Sicuramente, li avrai assaggiati durante un viaggio (anche se ormai spopolano in Italia) o quantomeno li avrai visti nei film. Se ti incuriosiscono e vuoi provare a replicarli nella tua cucina, scopri qui di seguito la ricetta originale.*

I pancakes sono delle morbide e soffici frittelle, simili alle crepes ma più spesse, da cuocere in padella o su una piastra liscia e sono molto famose e amate negli Stati

Uniti ed in tutto il Nord America. Infatti, i pancakes non possono mai mancare sulle tavole delle famiglie americane all'ora di colazione. In realtà, nonostante ce li abbia fatti conoscere il popolo anglosassone, pare che i pancakes trovino origine addirittura nell'antica Grecia. Già nel lontanissimo 500 a.C., alcuni commediografi contemporanei di Aristofane, fanno cenno a delle frittelle dolci di forma rotonda a base di acqua, olio di oliva e farina. Anch'esse venivano servite con del miele durante la colazione ed erano chiamate *tagenites*.

Grazie ai Romani che le hanno poi diffuse in tutti i territori conquistati, hanno iniziato a spopolare nel vecchio continente, sebbene ogni Paese apportasse la propria personale modifica alla ricetta originaria. È nelle isole britanniche che è stato successivamente inventato il celeberrimo termine "pancakes". Ed è merito degli Stati Uniti se ora queste frittelle sono così soffici perché proprio loro hanno avuto la brillante idea di aggiungere il lievito alla ricetta europea.

Generalmente, i pancakes vengono serviti in un modo assai sfizioso, che pare sia stato sdoganato dagli olandesi alcuni secoli addietro, ossia impilati l'uno sull'altro (come una piccola torre) e ricoperti da una dose molto generosa di sciroppo d'acero. Sono perfetti anche da servire durante un brunch se vuoi sorprendere i tuoi ospiti con qualcosa di assolutamente delizioso e originale fatto in casa ma allo stesso tempo veloce e facile da preparare. È molto importante, quando si hanno ospiti, scegliere preparazioni che non ci costringano a passare tutto il tempo ai fornelli, senza poter godere della loro compagnia.

Nelle giornate di allenamento, inoltre, queste frittelle rappresentano un pasto perfetto pre o post workout, proprio perché sono estremamente nutrienti e aiutano a fornire al tuo fisico la giusta energia per affrontare dure sessioni in palestra. Se tutto ciò che ti abbiamo raccontato è stato di tuo interesse e non vedi l'ora di provarli, proseguendo la lettura di questo articolo potrai apprendere **come preparare i pancakes** a casa e vedrai che non potrai più farne a meno!

## Gli ingredienti

Per i tuoi **pancakes** ti occorrono:

- 200 grammi di farina;
- 2 uova medie (il cui peso generalmente varia tra i 53 e i 63 grammi);
- 250 grammi di latte;

- 30 grammi di burro;
- 30 grammi di zucchero semolato;
- 1 bustina di lievito per dolci;
- 1 pizzico di sale.

## Il procedimento

Per prima cosa fai **sciogliere il burro** a fuoco lento in un padellino e dividi in due ciotole differenti i tuorli delle due uova dagli albumi. Ai tuorli aggiungi lo zucchero e inizia a mescolare con la frusta a mano oppure con quella elettrica.

Quando avrai raggiunto un composto chiaro e un po' spumoso (tipo lo zabaione), aggiungi il latte a temperatura ambiente e il burro fuso. A questo punto, setaccia la farina con il lievito e aggiungi il tutto al composto. È molto importante non saltare questo passaggio! Infatti, se unisci la farina senza averla prima setacciata, ci sarà il rischio che si formino antipatici grumi nell'impasto, il quale risulterà poi poco omogeneo. Volendo si può aggiungere anche un pizzico di **cannella** per dare un tocco speziato, oppure delle classiche **gocce di cioccolato**. Recupera poi gli albumi che hai messo da parte, aggiungi un pizzico di sale e, prima di montarli a neve, conserva per un minuto le fruste pulite in freezer. Questo trucchetto ti permetterà di avere un composto fermissimo.

Il consiglio è sempre quello di usare le **fruste elettriche** perché, per la riuscita della ricetta, è fondamentale montare correttamente gli albumi a ritmo costante, per evitare che si sgonfino e farlo a mano potrebbe risultare eccessivamente stancante. Monta quindi gli **albumi** con movimenti regolari circolari. Saranno pronti quando il composto risulterà gonfio, liscio e spumoso (come la schiuma da barba). Per incorporarli al resto dell'impasto va usata molta cautela per evitare che si sgonfino. È bene procedere aggiungendoli un po' per volta all'impasto, girando delicatamente con una spatola o con un cucchiaino di legno dal basso verso l'alto.

Ultimata la **preparazione**, che dovrà risultare fluida e corposa ma non troppo liquida, si procede con la cottura. Scalda una piastra liscia e ungila con un filo di burro avvolto in uno scottex (per evitare che i pancakes si impregnino del burro in eccesso e risultino troppo grassi). Con un mestolo versa un poco del composto.

Se ti risulta difficoltoso fare dei cerchi precisi di impasto con il mestolo, puoi usare un padellino antiaderente del diametro che vuoi dare ai tuoi pancakes, così non

dovrai preoccuparti di badare a come farli uscire della dimensione giusta. Quando inizieranno a formarsi delle bollicine in superficie, gira il pancake e ultima la cottura dall'altro lato finché la superficie non sarà dorata. Procedi allo stesso modo fino a che sarà consumato tutto l'impasto.

## Come servire i pancakes

Se vuoi seguire la tradizione, devi servire i pancakes impilati l'uno sull'altro ricoperti di **sciroppo d'acero**. Ormai anche nei nostri supermercati si trova senza difficoltà lo **sciroppo d'acero** originale canadese (il cosiddetto **maple syrup**). In alternativa si può usare lo sciroppo d'agave oppure il miele. Se adori la nutella, il burro di arachidi o la marmellata puoi tranquillamente usarli perché il sapore sarà ugualmente ottimo. Per cambiare puoi ricoprire i tuoi pancakes con uno **sciroppo al cioccolato** o al caramello e un po' di panna montata.

## L'alternativa light

Se sei a dieta e ti stai disperando perché vorresti tanto provare questa ricetta golosa, non temere! I pancakes si prestano benissimo ad essere utilizzati nelle diete perché la ricetta può subire variazioni light senza perdere assolutamente in gusto e bontà. Ecco come preparare la variante dei **pancakes light**.

Innanzitutto, puoi sostituire le uova intere con degli albumi pastorizzati che troverai nel banco frigo del supermercato. La **pastorizzazione** consiste in una procedura di risanamento termico volto anche a garantire un maggiore tempo di conservazione dell'alimento in questione. Si tratta di un procedimento spesso necessario per la sicurezza degli alimenti, promossa dal ministero della Salute. Infatti, il nostro benessere potrebbe essere compromesso qualora il cibo risulti contaminato sotto l'aspetto microbiologico. Devono, dunque, essere rigorosamente rispettate una serie di misure previste dalla normativa vigente nazionale ed europea (decreto del ministero per le Politiche Agricole, Alimentari e Forestali dell'11 dicembre 2009 e Regolamenti (CE) n. 1234/2007 del Consiglio e 589/2008 della Commissione).

Grazie alla **pastorizzazione** si possono distruggere una serie di forme patogene che causerebbero problemi al consumatore, ma nonostante ciò ci sono alcuni batteri che resistono al trattamento. Proprio per questo è molto importante

prestare attenzione alla modalità di conservazione dell'alimento (ad esempio, ottimale è la conservazione sottovuoto o in un frigorifero). Molti Comuni durante il periodo estivo, proprio per **evitare intossicazioni** da salmonella, vietano agli esercizi commerciali che si occupano di ristorazione di servire uova crude. Qualora tu dovessi avere problemi legati al mancato rispetto delle ordinanze comunali, puoi rivolgerti alle autorità. Infatti, per coloro i quali trasgrediscono tali disposizioni, è prevista un'ammenda o addirittura l'arresto ex art. 650 del Codice penale.

Tornando alla nostra **versione light**, oltre agli **albumi da montare a neve**, puoi utilizzare lo **yogurt greco** al posto del latte o un qualsiasi altro yogurt magro senza grassi e non troppo liquido, dell'olio di semi o della margarina in alternativa al burro e puoi eliminare il lievito in favore del bicarbonato (da "attivare" per la lievitazione aggiungendo all'impasto un gocciolo di aceto o di succo di limone). È possibile anche sostituire la farina normale 00 con la farina di avena. Per il topping puoi usare tanta frutta fresca (bellissima, colorata e salutare), come fragole, mirtilli, more, kiwi, banane, un po' di miele oppure uno sciroppo al cioccolato o all'amarena senza grassi, o ancora puoi scegliere della **frutta secca**.

## La versione salata

Se sei un buongustaio, ti piacerà sicuramente anche questa versione! Perché non abbinare queste soffici e profumate frittelle anche ad ingredienti salati? I pancakes sono davvero versatili. Per una perfetta riuscita della versione salata di questa ricetta, elimina lo zucchero dalla lista degli ingredienti e per il resto prosegui come spiegato in precedenza.

Puoi aggiungere all'impasto pezzetti di pomodoro o di zucchine, pisellini verdi e della noce moscata o del pepe nero o bianco. Una volta pronti, puoi farcirli con i tuoi affettati preferiti e sciogliere del formaggio. Anche l'abbinamento con il salmone affumicato è perfetto. Cospargili poi con del prezzemolo, del coriandolo o dell'erba cipollina tritati finemente. Al posto del formaggio, per renderli meno asciutti, puoi utilizzare una **salsa a base di yogurt ed erbe**. Per prepararla ti occorre dello yogurt magro da mescolare con un gocciolo di olio extravergine di oliva, dell'aglio tritato finemente e una serie di erbe (anch'esse tritate) a tua scelta (puoi usare il timo, il rosmarino, il prezzemolo, la menta fresca, l'origano ecc.).

Uno dei grandi classici è poi la **salsa tartara**, una salsa di origine francese a base di maionese: in un mixer metti un uovo, 100 ml di olio di semi, un po' di succo di

limone e un cucchiaino di senape. Mixa e poi aggiungi al composto del prezzemolo tritato, 50 grammi di cetriolini sottaceto tagliati e - se di tuo gusto - dei capperi. Dopo averla lasciata un'ora in frigo a rapprendere sarà pronta da servire sui tuoi pancakes.

Se, invece, vuoi concentrare tutto lo sforzo nella preparazione del protagonista di questo piatto e optare per accompagnarlo con una salsa già pronta, ti consigliamo di restare sul semplice e acquistare in gastronomia una maionese artigianale oppure dell'ottima **senape di Dijon**.