

*Gli editoriali.*

## La ricetta dei pancake

Prepara pancake soffici e deliziosi con la ricetta originale. Scopri anche le varianti proteiche, senza uova e senza lievito per adattarli a ogni esigenza.

La ricetta dei **pancake** è tra le più amate al mondo, grazie alla loro morbidezza e versatilità. Diffusi soprattutto negli **Stati Uniti**, i pancake sono diventati un simbolo della **colazione americana**. A questi dolci è stata persino dedicata una giornata speciale, il **Pancake Day**, che viene celebrato il **Martedì Grasso**, ovvero nell'ultimo giorno di **Carnevale**: si tratta di una tradizione che affonda le radici nel **Medioevo**, quando si usavano gli ultimi ingredienti ricchi di grassi prima del periodo di Quaresima. Oggi questi dolci si possono gustare in molte varianti, dalla ricetta originale dei pancake ai pancake proteici, o a quelli senza uova o senza lievito.

**Tempo preparazione:** 15 minuti

**Difficoltà:** Facile

**Ingredienti per 4 persone:**

- 200 g di farina 00



- 250 ml di latte intero
- 2 uova
- 30 g di zucchero
- 50 g di burro fuso
- 8 g di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

## Procedimento

- 1. Prepara l'impasto:** in una ciotola, setaccia la farina e aggiungi lo zucchero, il lievito e il sale.
- 2. Unisci gli ingredienti liquidi:** in un'altra ciotola, sbatti le uova con il latte e l'estratto di vaniglia, poi incorpora il burro fuso.
- 3. Mischia gli ingredienti:** versa i liquidi nella ciotola con la farina e mescola fino a ottenere un composto liscio e senza grumi.
- 4. Cuoci i pancake:** scalda una padella antiaderente e spennellala con poco burro. Versa un mestolo di impasto e cuoci per circa 2 minuti, finché non compaiono bollicine in superficie. Gira il pancake e cuocilo per altri 1-2 minuti.
- 5. Ripeti il procedimento:** continua fino a esaurimento dell'impasto.

## Come condire i pancake

I pancake si possono accompagnare con moltissimi condimenti, a seconda dei gusti. Se ami la versione classica, il binomio perfetto è quello tra **sciroppo d'acero** e **burro fuso**, una combinazione che esalta la loro morbidezza. Per chi predilige un tocco più goloso, **crema di nocciole** o **marmellata** sono scelte irresistibili. Se invece cerchi un'opzione più equilibrata, puoi abbinarli a **yogurt greco** e **frutta fresca**. Anche la versione salata ha il suo fascino: il **salmone affumicato** con **formaggio spalmabile** crea un contrasto delizioso. Per un'alternativa light, **miele** e **frutta secca** rappresentano un'opzione gustosa e nutriente.

## Come fare i pancake proteici

I **pancake proteici** sono un'ottima alternativa per chi desidera un pasto nutriente e bilanciato. La farina 00 può essere sostituita con **farina di avena** o di **mandorle**, mentre le **uova intere** possono essere rimpiazzate dagli **albumi** per un apporto proteico più elevato. Aggiungere un misurino di **proteine in polvere** nell'impasto li renderà ancora più adatti a chi pratica **sport**. Per una versione più leggera, inoltre, il **latte intero** può essere sostituito con **latte vegetale**, come quello di mandorla o di soia.

## Come fare i pancake senza uova

Preparare i **pancake senza uova** è semplice e il risultato sarà comunque soffice e gustoso. Un'ottima alternativa è usare una **banana schiacciata**, che dona dolcezza naturale e aiuta a legare gli ingredienti. Anche lo **yogurt greco** può essere un valido sostituto, donando una consistenza morbida all'impasto. Se preferisci una soluzione più neutra, puoi mescolare un cucchiaino di **semi di lino tritati** con tre cucchiaini d'**acqua**, ottenendo un composto simile all'uovo dal punto di vista strutturale.

## Come fare i pancake senza lievito

Il **lievito** rende i **pancake soffici e leggeri**, ma se non lo hai a disposizione puoi comunque ottenere un ottimo risultato. Un'alternativa efficace è utilizzare un cucchiaino di **bicarbonato di sodio** insieme a un cucchiaino di **succo di limone** o **aceto di mele**: questa combinazione creerà una reazione che aiuterà l'impasto a gonfiarsi. In alternativa, puoi **montare a neve gli albumi** prima di unirli al composto, ottenendo una consistenza ariosa e delicata.

Questa ricetta dei **pancake americani** è perfetta per ogni occasione, dalla **colazione** a una **merenda golosa**. Provala e personalizzala con i tuoi ingredienti preferiti!