

Gli editoriali.

Come fare una panatura croccante: da quella classica alle varianti

La panatura croccante è il segreto di molte ricette: scopri come prepararla nel modo giusto, sperimentando anche tante varianti per piatti ancora più sfiziosi!

Oggi i **cibi panati** sono una delle preparazioni più apprezzate in cucina. Il segreto della buona riuscita di questi piatti è la panatura che, se eseguita correttamente, può davvero fare la differenza. Se stai pensando di preparare piatti panati a casa, è dunque fondamentale sapere come fare una **panatura croccante**, per ottenere un risultato fragrante e saporito.

Come fare una panatura croccante: la ricetta classica

La **panatura classica** è quella che probabilmente utilizziamo più spesso, specialmente per piatti come le **cotolette** e i **filetti di pollo**. La sua consistenza croccante è data da un processo semplice ma preciso, che prevede l'uso di tre ingredienti fondamentali: **farina**, **uovo** e **pangrattato**. Ecco come fare la panatura in modo perfetto.

Ingredienti:

- Farina 00 (circa 100 g)
- Uova (1 o 2, a seconda della quantità)
- Pangrattato (circa 150 g)
- Sale e pepe (a piacere)



Procedimento:

1. Inizia preparando tre piatti fondi. Nel primo metti la farina, nel secondo sbatti le uova con un po' di sale e pepe, nel terzo metti il pangrattato.
2. Prendi il cibo che desideri panare (ad esempio una cotoletta di pollo) e passalo prima nella farina, coprendolo bene su entrambi i lati. Poi, immergilo nell'uovo sbattuto, facendo attenzione che sia ben ricoperto. Infine, passalo nel pangrattato, premendo delicatamente per assicurarti che aderisca bene.
3. Friggi il cibo in olio caldo fino a quando non diventa dorato e croccante.

I tipi di panatura: varietà per ogni ricetta

Oggi esistono **diversi tipi di panatura** che vanno oltre la classica farina-pangrattato. Ogni tipo di panatura ha caratteristiche che lo rendono ideale per determinate preparazioni. In sostanza, si tratta di **sostituire la classica farina con altri ingredienti** che vanno **mescolati al pangrattato**, per poi continuare con il procedimento standard, ossia con l'immersione nell'uovo sbattuto e la cottura. Vediamo, dunque, quali sono le panature alternative e quando utilizzarle.

Panatura di farina e ceci

Questa panatura è particolarmente adatta a chi cerca una **variante senza glutine**. La farina di ceci è leggera e dona una croccantezza unica. È perfetta per piatti come le **polpette** o i **vegetali fritti**. Per realizzarla, utilizza 100 gr di farina di ceci, 100 gr di pangrattato e spezie a piacere (ad esempio paprika, curcuma o cumino). Mescola la farina di ceci con il pangrattato e le spezie, poi procedi come nella panatura classica, passando prima nel composto secco e poi nell'uovo sbattuto.

Panatura con corn flakes

I **corn flakes sbriciolati** offrono una **croccantezza extra**, ideale per chi cerca una panatura più croccante rispetto al pangrattato tradizionale. Ma quali corn flakes utilizzare per una panatura perfetta? L'ideale è scegliere **corn flakes semplici** e **senza zucchero**, poiché offrono la giusta croccantezza senza interferire con il sapore salato del piatto. I **corn flakes integrali** sono un'ottima opzione per chi cerca una scelta più salutare, mentre i **corn flakes senza glutine** sono perfetti per chi ha intolleranze.

Questa panatura è perfetta per **pollo** e **pesce**, ma anche per **piatti vegetariani** come i **fiori di zucca ripieni**. Per realizzarla, utilizza 100 gr di corn flakes, 100 gr di pangrattato, sale e pepe: sbriciola i corn flakes fino a ottenere una consistenza fine, poi mescola con il pangrattato e procedi come di consueto, con l'uovo.

Panatura con riso soffiato

La **panatura con riso soffiato** mischiato al pangrattato è perfetta per chi vuole ottenere un piatto estremamente **croccante ma leggero**. È ottima per piatti come il **pesce** o il **pollo alla griglia**.

Panatura con semi

La **panatura con semi**, come i **semi di sesamo** o di **papavero**, mescolati al pangrattato conferisce un sapore unico e una consistenza croccante al piatto. È ideale per il **pesce**, ma può essere usata anche per **pollo** o **verdure**.

Panatura con farina di mais

La **farina di mais**, usata come sostituto della farina classica, dona una **croccantezza rustica** ed è perfetta per **piatti fritti** come **frittelle** o **cotolette di pollo**, perché crea una crosta dorata e croccante.

Panatura con frutta secca

Per una panatura davvero **originale**, puoi usare **frutta secca tritata** come **mandorle** o **noci**. Questa panatura è particolarmente adatta per **piatti dolci** oppure, utilizzando frutta secca salata, per un tocco di **croccantezza nei piatti salati** come il pollo o il pesce.

Panatura all'inglese

La **panatura all'inglese**, conosciuta anche come **batter**, è un tipo di panatura che si distingue per l'uso di una **pastella a base di farina, uova e acqua**, nella quale si immerge il cibo prima di passarlo nel pangrattato. Questa panatura è particolarmente adatta per i **fritti** come **fish and chips**.

Panatura panko

Il **panko** è un **tipo di pangrattato giapponese** che si distingue per la sua **consistenza più leggera e aerata**. È fatto con mollica di pane bianco, senza crosta, che viene poi sbriciolata e fatta asciugare. È ideale per ottenere una **crosta croccante e meno unta**, perfetto per piatti come **crochette, gamberi e verdure fritte**.

La panatura delle cotolette

La panatura delle cotolette è una delle preparazioni più comuni. È essenziale ottenere una panatura ben croccante per avere una cotoletta che sia dorata e croccante all'esterno, ma morbida e succosa all'interno. Puoi scegliere tra una **panatura classica**, con pangrattato fine, oppure optare per una variante con quella **panko** per una croccantezza maggiore.

Con una buona conoscenza delle panature e con ingredienti di qualità, dunque, potrai personalizzare i piatti ottenendo croccantezza e sapore unici, per stupire ogni volta i tuoi ospiti con una ricetta diversa e gustosa.

www.bennet.com