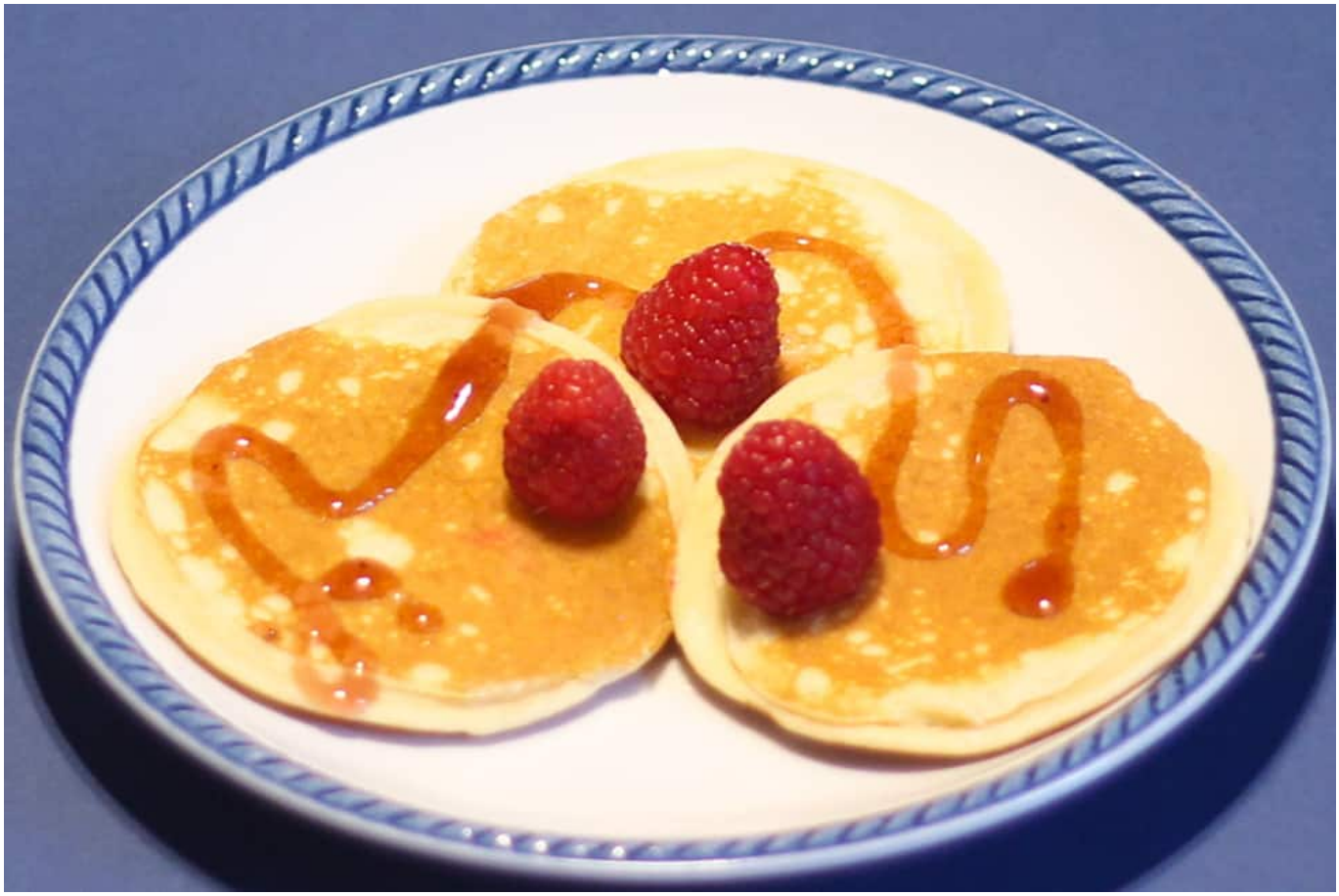
Pancake con frutta – Stranger Things

Entra



Dolce tipico americano, i **pancakes** sono frittelle simili alle *crêpes*, però più spesse, preparati con burro, farina, latte, vanillina, sale, zucchero, uova e bicarbonato di sodio o in alternativa con cannella o miele oppure l'uso dello yogurt al posto del latte.

I pancakes possono essere serviti in qualsiasi momento della giornata con una varietà di condimenti o ripieni, tra cui marmellata, frutta, sciroppo d'acero, cioccolato, ma sono tipicamente considerati un cibo per la colazione.

Antenati dei pancake sono i *teganites o tagenites (*dal nome del tegame con cui venivano cotti) un dolce, della Grecia nel 500 a.c., di forma tondeggiante a base di acqua, olio d'oliva e farina e servito per colazione. Durante l'impero romano si preparavano le *alica dolcia*, una versione delle *teganites* greche arricchita con le spezie.

La parola *pancake* compare per la prima volta in un documento in lingua inglese redatto nel 1400.

Dopo la scoperta dell'America, chi si recava nel Nuovo mondo in cerca di fortuna portava con sé anche le proprie tradizioni culinarie: fu così che i pancakes arrivarono negli Stati Uniti, dove crebbero in popolarità nel corso dei secoli. Gli americani hanno anche il merito di aver aggiunto il lievito nella preparazione, che rende i pancake soffici e più alti delle crêpes.

Considerato un dolce da "ricchi" veniva tradizionalmente preparato per il *Shrove Tuesday* (o *Pancake day*), giornata che precede l'inizio della Quaresima.

In ***Stranger Things*** i **pancakes** sono la colazione preferita, insieme ai waffle, a casa di Mike e sono accompagnati da frutta e guarniti con succo d'acero.

Ingredienti per 8 pancakes alti

Farina auto lievitante 200 gr
Latte 300 ml
Burro 15 gr
Zucchero 1 cucchiaio
Uova 1
Frutta di stagione q.b.
Sale q.b.
Lavorate l’uovo con lo zucchero.
Unite la farina, il burro fuso, una presa di sale, il latte e lo zucchero.
Mescolate fino ad ottenere un impasto liscio.

Oliate leggermente una padellina antiaderente ben calda e versate un mestolo del composto, allargate il composto e lasciate cuocere per 2-3 minuti, girate il pancake e cuocete per altri 2 minuti.

Man mano che vengono pronti impilateli su un piattino.

Serviteli caldi o a temperatura ambiente accompagnati da sciroppo d’acero, miele, marmellata, cioccolata.

Note

- Potete preparare l’impasto con qualche ora di anticipo conservandolo in frigorifero
- Potete preparare i pancakes con qualche ora di anticipo, scaldandoli eventualmente prima di servirli