

Dorayaki light a modo mio



di Rodi Roșcata - 02/06/2017 17:05 | aggiornato 20/06/2017 12:06

Meglio di un pancake possono essere solo due pancake. Farciti con una composta di prugne, questi dorayaki sono una vera coccola mattutina. Caldi, con una tazza di cappuccino, o freddi, con una tazza di tè, rimangono comunque una delle colazioni migliori.



Il dorayaki è un dolcetto giapponese, formato da due piccoli pancake, uniti tra di loro con l'anko, una salsa di fagioli azuki. A differenza dell'impasto per i pancake, la ricetta del dorayaki non prevede l'utilizzo di grassi. Per rendere i **dorayaki** ancora più leggeri, ho modificato alcuni ingredienti e siccome non avevo i fagioli azuki, ho fatto una semplice **marmellata** di prugne e cacao amaro.



Se non avete le prugne, farcite i dorayaki con qualsiasi altro tipo di marmellata senza zucchero, con Nutella o crema di castagne, anche così saranno ottimi.

Per preparare i miei pancake ho usato la farina di riso, ottenendo così un dolcetto adatto anche ai **celiaci** (la farina di riso è priva di glutine), ma potete usare qualsiasi altro tipo di farina.

Nella ricetta originale sono previste le uova intere, io ho usato un uovo intero e gli albumi, in questo modo non solo ho abbassato il contenuto di grassi, ma ho anche aumentato il contenuto proteico dei pancake. Un dorayaki (due pancake farciti con la marmellata) ha solo 128 calorie, di cui circa 21 gr. carboidrati, 0,6 gr. grassi e 6 gr. proteine (i calcoli sono approssimativi, dipende dalla marca dei prodotti che usate).

Vediamo la ricetta passo passo.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Crepes

Cottura

10 minuti

Dosi

per 2 persone

Metodo di cottura

In padella

Preparazione

10 minuti

Tempo totale

20 minuti

Ingredienti

Farina di riso

40 grammi

Albume

120 grammi

Prugne

2

Lievito per dolci

1 cucchiaino scarso

Uova

1 pz.

Miele

1 cucchiaino

Cacao amaro

6 grammi

Acqua

q.b.

Preparazione

1. Preparo la marmellata: pulisco e taglio a pezzetti le prugne. Metto in un pentolino con mezzo bicchiere d'acqua e faccio cuocere a fiamma dolce finché si ritira tutta l'acqua e il composto si addensa. Aggiungo il cacao, mezzo cucchiaino di miele e frullo la marmellata. Lascio raffreddare.
2. In una ciotola unisco l'uovo, gli albumi e monto con la frusta finché ottengo un composto soffice, cremoso.
3. Aggiungo mezzo cucchiaino di miele, la farina e mescolo bene per evitare che si formino grumi.
4. Scioglio il lievito in 2 cucchiaini d'acqua e aggiungo al composto.
5. Lascio riposare l'impasto nel frigo per 30 minuti.
6. Riscaldo una padella antiaderente (ungo con due gocce d'olio e poi pulisco con un pezzo di carta da cucina) e verso l'impasto con un cucchiaino, formando dei piccoli pancake, spessi circa 5 cm. Faccio cuocere a fiamma dolce finché sulla superficie appaiono delle bolle d'aria, poi giro e lascio cuocere altri 1-2 minuti.
7. Spalmo un pancake con marmellata e copro con un altro pancake. Il dorayaki è pronto. Può essere mangiato caldo o lasciato in frigorifero per la notte: sarà comunque molto buono.

Sapevi che:

I dorayaki sono diventati famosi grazie al gatto blu Doraemon, protagonista dell'omonimo cartone animato giapponese, che andava ghiotto di questi squisiti dolcetti.

Per altre idee sane, seguici su Facebook:

Dimagrire - diario di una cicciona

GiuRodimangiarsano

Vota la ricetta

