

Pancake con zucchine: la ricetta con farina di ceci e farro



di Rodi Roșcata - 11/10/2017 14:53 | aggiornato 11/10/2017 16:58

Se anche i tuoi bambini odiano la verdura, prova a preparare questi pancake con zucchine: deliziose frittelle soffici e piene di vitamine. Per dare una forma più spettacolare ai pancake, usa un coppapasta a forma di animalletti, farfalle o cuoricini.



Quando senti la parola "pancake" pensi subito a colazione o a una pausa dolce. Invece i **pancake salati** sono altrettanto buoni e possono essere gustati in qualsiasi momento della giornata. Il bello di questi pancake è che possono essere preparati con qualsiasi tipo di verdura o farina, si possono gustare a pranzo, come aperitivo, spuntino o cena leggera. Per i miei pancake ho usato le zucchine e un mix di farine: farro e ceci.



Quando preparate l'impasto per i pancake, è importante strizzare bene le verdure che usate, altrimenti l'impasto verrà troppo umido e i pancake avranno una consistenza appiccicosa. Per grattugiare le zucchine ho usato la grattugia grande, se li preparate per i vostri bimbi, usate la grattugia piccola, in questo modo, neanche si accorgeranno che c'è della verdura in mezzo. Se volete un sapore meno forte, usate solo **farina di farro** o farina integrale (la farina di ceci ha un sapore particolare). Per la versione dei pancake adatta alle **persone celiache**, usate metà **farina di riso** e metà **farina di ceci**.



Con gli ingredienti indicati nella ricetta vengono 4 pancake grandi (uso un pentolino da 14 cm per cuocere). Ogni pancake ha circa 63 calorie di cui: 6,5 gr. carboidrati, 1,4 gr. grassi e 6 gr. proteine.

Vediamo insieme la ricetta.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Crepes

Metodo di cottura

In padella

Preparazione

30 minuti

Cottura
15 minuti

Tempo totale
45 minuti

Dosi
4 pancake grandi

Ingredienti

Zucchine grattugiate
200 grammi

Uovo
1

Albume d'uovo
100 grammi

Farina di farro
15 grammi

Farina di ceci
15 grammi

Bicarbonato
Mezzo cucchiaino

Aceto di mele
1 cucchiaio

Sale
Un pizzico

Pepe nero
Un pizzico

Spezie a piacere

Preparazione

1. Lavo e pulisco la zuccina. Grattugio e strizzo bene per togliere tutta l'acqua in eccesso.
2. Mescolo l'albume con l'uovo intero e monto leggermente con la frusta.
3. Unisco le farine, le spezie (ho usato curry e aglio in povere), un pizzico di sale, un pizzico di pepe nero, aggiungo alle uova e amalgamo bene con la frusta finché ottengo una pastella omogenea, senza grumi.
4. Attivo il bicarbonato con l'aceto (metto semplicemente il bicarbonato in un bicchiere, aggiungo l'aceto e mescolo bene).
5. Aggiungo il bicarbonato e le zucchine all'impasto e amalgamo. Metto la pastella coperta con pellicola alimentare nel frigorifero e lascio riposare per almeno 30 minuti.
6. Riscaldo bene un pentolino antiaderente (diametro 14 cm) e verso 3-4 cucchiai d'impasto. Copro il pentolino e abbasso la fiamma. Lascio cuocere finché si formano delle bollicine sulla superficie del pancake, giro e continuo la cottura per altri 3-4 minuti.

Idee per variare i pancake salati:

Invece di cuocere i pancake nel pentolino, potete usare la padella antiaderente e fare dei piccoli pancake. Se preparate i pancake per i vostri bimbi, dopo la cottura, usate un coppapasta per dare loro una forma diversa: cuoricino, farfalla, animaletto. Per dare ai pancake un tocco croccante, aggiungete alla pastella una manciata di semi o noci tritate. Servite i vostri pancake con una semplice salsa di yogurt greco ed erbe.

Vota la ricetta

 [SCOPRI GLI OUTFIT
AUTUNNO/INVERNO](#)

