Pancake Vegani



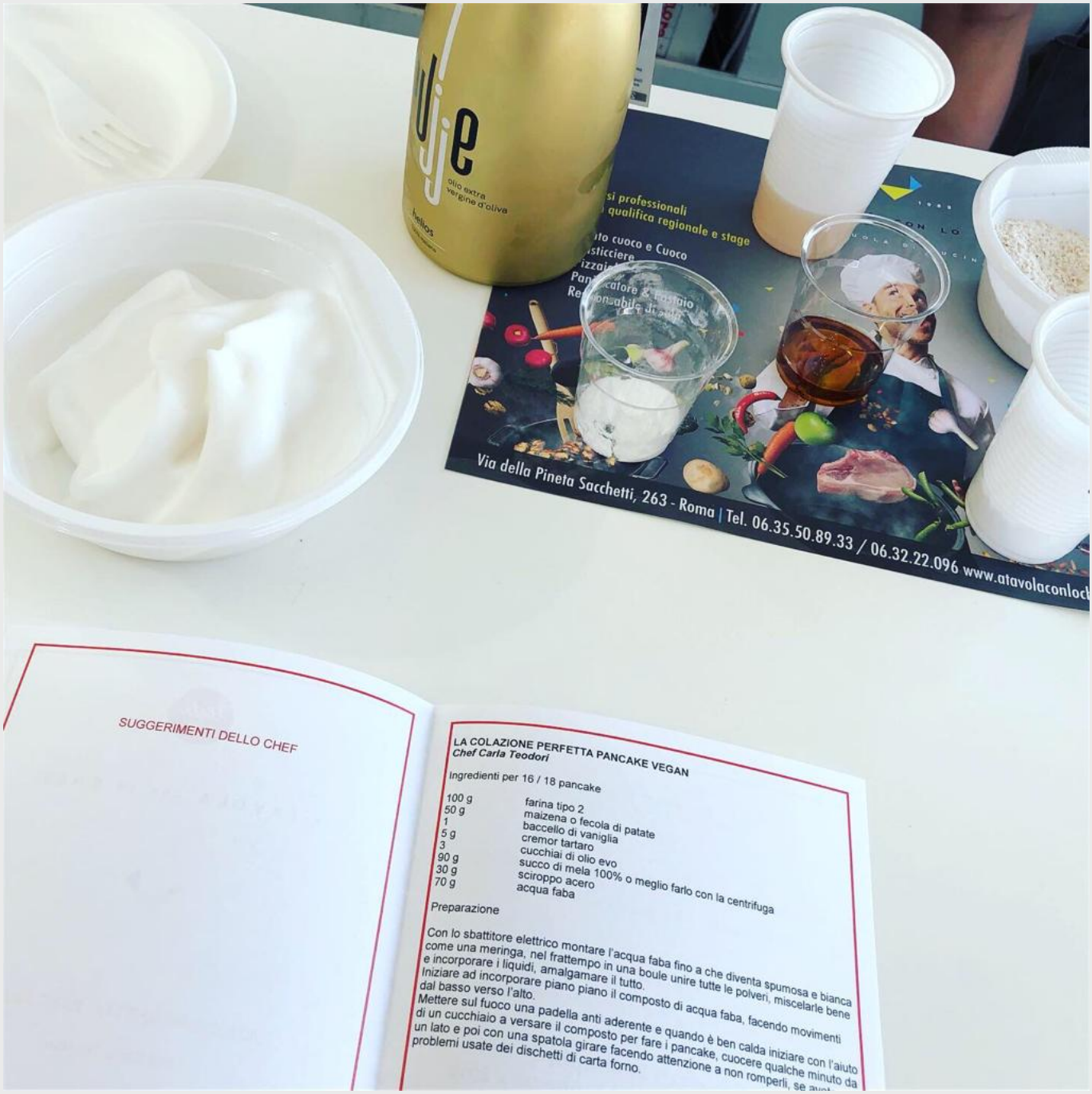
Oggi vi racconto di una lezione di cucina fatta alla scorsa edizione di TasteofRome.

Con la scuola di cucina A Tavola con lo Chef ho imparato a cucinare i Pancake vegani, ma soprattutto ho scoperto un ingrediente fantastico: l'aquafaba, ovvero l'acqua di cottura dei legumi, di ceci o fagioli, montata a neve.

Ho scoperto che diventa una spuma bianca praticamente identica all'albume d'uovo montato a neve e soprattutto sostituisce alla perfezione l'albume montato.

A lezione ci hanno dato l'acquafaba già montata, ma ci hanno spiegato che per farla basta montare con lo sbattitore l'**acqua di governo dei legumi** in scatola, preferibilmente **ceci** e **fagioli**, e con aggiungere qualche goccia di **limone** per togliere il retrogusto di legume…

Facilissima e buono a sapersi, non si sa mai che oltre ai Pancake Vegani mi venga in mente di farci, che ne so, magari anche delle meringhe vegan…
Mio marito ne sarebbe proprio felice



Ingredienti per i pancake

- 100 g Farina tipo 2
- 50 g Fecola di Patate
- Vaniglia in bacca
- 5 g Lievito Pane degli Angeli
- 3 cucchiaio olio EVO
- 90 g Succo di mela
- 30 g sciroppo d’acero
- 70 g aquafaba

Preparo:

La prima cosa che faccio è montare a neve l’aquafaba,

ovvero l’acqua di cottura dei ceci. In una ciotola abbastanza grande unisco poi tutti gli ingredienti in polvere e li mescolo bene.
Pian piano aggiungo anche i liquidi amalgamando e facendoli unire bene.

Quando l’impasto sarà bello liscio inizio ad incorporare anche la spuma di acquafaba, mescolando con cura dal basso verso l’alto per non farla smontare, proprio come si fa per gli albumi montati a neve.

L’impasto è bello liscio e fluido, è pronto posso iniziare a cuocere i miei buonissimi Pancake.

Inizio a cuocerli versando un po’ di impasto con un mestolo in una padella antiaderente ben calda, o meglio una padella per crepes.
Un trucchetto: verso l’impasto su di un quadratino di carta da forno in modo che poi quando dovrò girare il mio pancake sarà molto più facile.
La cottura è abbastanza veloce un paio di minuti per lato.

Pronti e buonissimi con la marmellata!