



MENÚ
TIPUS DE MENJAR: Esmorzar

Temps d'elaboració: 50 min.
Cost aproximat: 6€

PANCAKES AMERICANS

INGREDIENTS NECESSARIS

- 200gr Farina
- 4 ous
- 250ml de Llet
- Sal
- 30gr de Mantega
- 3 cullerades de Sucre
- 1 culleradeta de Canyella
- 15gr de Llevat
- Nata, xocolata, mel

ESTRIS I MATERIALS NECESSARIS



PETITA HISTÒRIA DEL PLAT

Tot i que actualment els associem a la cultura nord-americana o anglosaxona, l'origen dels pancakes és molt anterior a aquestes societats i té arrels religioses. Segons molts llibres d'història, els antecessors dels pancakes es remunten al segle IV o V dC, quan durant la Quaresma no només estava prohibit per l'Església el consum de carn sinó també de mantega, ous, formatge o llet.

La fam esmola l'enginy, de manera que els que observaven el dejuni van començar a fer una pasta a força de farina de blat i aigua que es cuinava estenent-la en capes molt fines sobre pedres molt calents. Alguns segles més tard les autoritats eclesiàstiques van permetre a la dieta de Quaresma la llet, ous i mantega, que es van afegir a la pasta de farina donant origen al que avui en dia són els pancakes.

ELABORACIÓ

1. Posar en un bol, la farina, el llevat, el sucre i la sal i barrejar-los bé.
2. Desfem la mantega en el microones
3. En un altre bol, barrejar els ous, la mantega i la llet.
4. Ajunta les dues barreges i remena-les amb la varilla per a evitar que es facin grumolls.
5. Posar a escalfar una paella i un cop calenta posar-hi una cullerada de massa.
6. Deixar que es cogui per una banda, i quan estigui dorada donar-li la volta.

BON PROFIT!!!

QUIN ASPECTE TÉ?



IDEES I CONSELLS PRÀCTICS



- ① *Els pancakes poden anar guarnits amb molts aliments (xocolata desfeta, mel, sucre, mermelada, fruita, etc)*
- ① *A la massa també hi podem afegir cacao o xocolata en pols, d'aquesta manera ens quedara amb un to marronós i amb un sabor deliciós!*