

Pancakes alla zucca



Ingredienti:

200 g zucca

1 uovo

100 g farina di grano saraceno

1/2 cucchiaino bicarbonato di sodio

1 cucchiaio succo di limone

cannella q.b.

gocce di cioccolato opzionale

Taglia a cubetti la zucca cruda e sbucciata e cuoci a vapore finché diventa morbidissima. Una volta fredda schiaccia con la forchetta per ottenere una purea. Unisci l'uovo, la farina di grano saraceno (o bianca), cannella e amalgama il tutto.

In un bicchierino unisci il bicarbonato di sodio con il succo di limone, mescola e unisci all'impasto. Alla fine aggiungi gocce di cioccolato (opzionale).

Nella padella spennellata d'olio evo versa a cucchiariate per creare i pancakes. Copri con MCSD e cuoci sul fornello medio a fiamma alta finché senti sfrigolare, gira i pancakes e continua a fiamma media 1-2 minuti. Servi con sciroppo d'acero e frutta fresca.

Eliza Sestov