

Panquecas do Daniel

Da Cozinha do Nelson
Imprimir

Quando Daniel era pequeno descobrimos que ele era intolerante à lactose. Passamos quase um ano tentando descobrir uma maneira de fazer panquecas sem leite para ele. Nossas tentativas iniciais de substituir o leite por leite de amêndoa nas panquecas regulares foram decepcionantes. Eventualmente, conseguimos a consistência e o sabor, adicionando uma gema de ovo adicional para a mistura ficar mais rica em proteína e um pouco mais de açúcar para compensar pela ausência da doçura natural do leite. Mas, ainda assim, as panquecas não saíam como deviam ser. A solução foi substituir a segunda colher de chá de fermento químico por 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio e uma pequena quantidade de suco de limão (para ativar o bicarbonato de sódio). Finalmente, conseguimos a consistência, o sabor e a cor esperada em uma panqueca sem usar produtos lácteos. Nós temos feito esta receita de panqueca há cerca de uma década e sempre dá certo.

Ingredientes:

- 1 ovo + 1 gema
- 1 1/2 colheres de sopa de açúcar
- 1/2 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa (20 gr) de óleo de cozinha
- 1/2 tomate de suco de limão
- 1 xícara + (9 onças) de leite de amêndoa não açucarado
- 1 xícara (5 oz) de farinha
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio

Procedimento:

1. Misture a massa

- Em uma tigela, coloque o ovo e a gema, o açúcar, o sal, o óleo de cozinha, o limão e mexa bem com um balão.
- Adicione o leite de amêndoa e misture.
- Coloque toda a farinha em cima dos ingredientes molhados (não misture ainda).
- Coloque o fermento e o bicarbonato de sódio sobre a farinha.
- Primeiro misture suavemente o fermento e o bicarbonato de sódio com a farinha ainda em cima dos ingredientes úmidos.
- Em seguida, misture todos os ingredientes até que estejam incorporados, mas não misture demais para as panquecas não ficarem duras (a mistura deve estar ainda meio encaroçada).

2. Cozinhe o panqueca

- Aqueça uma grelha plana ou uma frigideira de ferro fundido, ou uma panela sem furar com um fundo pesado.

- Quando algumas gotas de água espalhadas na grelha "dançam" rapidamente e evaporam, a grelha está pronta.
- Coloque uma pequena quantidade de óleo na grelha e depois limpe com uma toalha de papel deixando apenas um filme muito fino de óleo.
- Despeje várias pequenas quantidades da massa e deixe cozinhar até ver formação de bolhas e veja que elas sejam douradas na parte de baixo quando você a levanta com uma espátula e uma espiada suavemente.
- Vire cada passagem de lado e cozinhe no outro lado.
- Espalhe uma pequena quantidade de manteiga (ou margarina) nas panquecas quentes e sirva imediatamente com xarope de maple.