

Pancake salati all'avocado con uovo strapazzato e feta

Una colazione salata morbida, cremosa e completa, pensata per chi ama iniziare la giornata con qualcosa di diverso dal solito. L'avocado entra direttamente nell'impasto dei pancake, rendendoli soffici e delicati, mentre l'uovo strapazzato e la feta aggiungono sapore senza trasformare la colazione in un piatto troppo pesante.

. Ingredienti

Per 2 pancake medi all'avocado

- 50 g polpa di avocado maturo
- 1 uovo
- 10 g farina di mandorle
- 5 g fibra di avena oppure fibra di bambù
- 2 g lievito istantaneo per salati
- sale q.b.
- pepe nero q.b.
- erba cipollina q.b.
- 3 g olio extravergine d'oliva o burro per ungere la padella

Per completare

- 1 uovo
- 20 g feta greca a cubetti
- sale q.b.
- pepe q.b.
- erba cipollina q.b.

Alternative alla feta

- 25 g ricottina ben scolata
- 25 g fiocchi di latte
- 20 g formaggio fresco spalmabile a piccoli ciuffi

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Tempo di cottura: 8-10 minuti
- Tempo totale: circa 20 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 1 colazione completa
- Resa: 2 pancake medi + 1 uovo strapazzato
- Diametro pancake: circa 10-12 cm

Procedimento

1. Schiaccia la polpa di avocado con una forchetta fino a ottenere una crema morbida.
2. Aggiungi 1 uovo e mescola bene.
3. Unisci farina di mandorle, fibra di avena o fibra di bambù, lievito, sale, pepe ed erba cipollina.
4. Mescola fino a ottenere una pastella densa e cremosa, non liquida.
5. Lascia riposare l'impasto per 5 minuti.
6. Scalda una padella antiaderente e ungilala leggermente con olio o burro.
7. Versa l'impasto formando 2 pancake medi.
8. Cuoci a fiamma bassa per 2-3 minuti per lato. Girali con delicatezza, perché l'avocado rende l'impasto morbido.
9. In una ciotolina sbatti l'uovo per completare il piatto con un pizzico di sale e pepe.
10. Cuocilo in padella a fiamma dolce, mescolando piano, fino a ottenere uova strapazzate morbide.
11. Sistema i pancake nel piatto, aggiungi l'uovo strapazzato e completa con la feta a cubetti.
12. Aggiungi erba cipollina e servi subito.

Consistenza

L'impasto deve essere denso, cremoso e morbido, simile a una pastella sostenuta.

I pancake restano soffici, umidi e delicati, non asciutti come pancake classici.

L'uovo strapazzato deve rimanere morbido e cremoso.

La feta aggiunge una nota sapida e fresca.

Metodo tecnico

L'avocado rende l'impasto morbido e grasso, quindi non serve aggiungere troppo olio.

La cottura deve essere dolce: se la fiamma è alta, il pancake si colora fuori ma resta troppo umido dentro. Meglio cuocerlo piano e girarlo solo quando la base è stabile.

La fibra di avena o di bambù aiuta ad assorbire l'umidità dell'avocado e rende il pancake più gestibile.

Conservazione

Questa colazione è migliore appena fatta.

I pancake, però, si possono preparare anche in anticipo:

- in frigorifero: 24 ore, ben chiusi
- in freezer: sì, già cotti e separati con carta forno
- per riscaldarli: padella antiaderente a fuoco basso oppure friggitrice ad aria per pochi minuti

Meglio non congelare l'uovo strapazzato: va preparato al momento.

Segreti e trucchi

- Usa avocado maturo ma non troppo acquoso.

- Non fare pancake troppo grandi: 10-12 cm è la misura più sicura.
- Cuoci a fiamma bassa.
- Gira i pancake solo quando sotto sono ben stabili.
- Se l'impasto sembra troppo morbido, aggiungi 2-3 g di fibra.
- La feta è la scelta più saporita, ma ricottina o fiocchi di latte rendono il piatto più delicato.
- Per una versione più leggera, usa ricottina o fiocchi di latte al posto della feta

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta con feta

- Carboidrati: circa 6-7 g
- Proteine: circa 22-25 g
- Grassi: circa 35-39 g
- Calorie: circa 430-480 kcal

Per 1 porzione completa

- Carboidrati: circa 6-7 g
- Proteine: circa 22-25 g
- Grassi: circa 35-39 g
- Calorie: circa 430-480 kcal

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.