EGG BENEDICT WITH ENGLISH MUFFIN AND BACON, PEANUT AND BANANA PANCAKE, BLUEBERRY AND POMEGRANATE JUICE

Subito ho pensato “magari chiedo se posso fare la mia colazione a rate, oggi potrei fare i muffin, domani i pancake, e dopodomani salsa, uovo e bevanda.. poi loro si fanno un bel collage e creano la mia American breakfast…” mmmhh.. mi sa che non se pò fa!!! Qui ci vuole un giorno di ferie per preparare questa velocissima colazione, ma la cosa più difficile è stata incastrare i tempi, l’uovo all’ultimo quando già è tutto nel piatto, la salsa subito prima intanto che si scalda l’acqua per l’ovetto, i pancake ancora prima, e il succo!?!?… sgrana la melagrana che schizza ovunque, frulla assieme ai mirtilli, filtra tutto…. aiuto.. e pensate che ho avuto la bella idea di fare due versioni.. quindi in mezzo a tutto ciò c’era anche un’altro dolce e un succo che vedrete i prossimi giorni!!! Ok… la chiamano colazione ma se uno non si sveglia alle 5 non può che diventare un pranzo.. io lo ammetto, ho fatto “colazione” alle 13:30!!

Diciamolo, ormai vincere questa gara è diventato impegnativo, il livello è sempre più alto e per il prossimo mese già tremo al pensiero di cosa mi aspetta, chissà chi ci sarà dopo Roberta che questo mese ci ha fatto sudare ai fornelli!! e adesso chi spera più di vincere?!!?

Devo però ammettere che ho una passione per l’America, le loro esagerazioni, le manie.. mi fanno simpatia e quando ho visitato questo paese le ho trovate bellissime da vivere, forse perchè ero una semplice turista, ma devo dire che da est a ovest il loro senso civico e il rispetto delle regole superano di gran lunga il nostro e per questo li ammiro tanto!

Di colazioni tipiche ne ho fatte diverse e quasi sempre comprendevano i pancake, è stata quindi la prima cosa a saltarmi alla mente, ancora una volta per l'MTC ho pensato all'abbinamento arachidi banane, non so ma per me sono due cose che viaggiano assieme!



EGG BENEDICT WITH ENGLISH MUFFIN AND BACON
PEANUT AND BANANA PANCAKE
BLUEBERRY AND POMEGRANATE JUICE
per due persone

Per gli English muffin

450 g di farina forte

225 ml latte
55 ml di acqua
25 g lievito di birra fresco
2 cucchiaini di zucchero
1 cucchiaino di sale
per la salsa olandese all’arancia
2 tuorli
60 g di burro fuso
1 cucchiaio di succo di arancia
scorza di limone
fior di sale, pepe
Per i pancake
110 g di farina 00
100 g di latte fresco
80 g di yogurt alla vaniglia
35 g di burro fuso
35 g di sciroppo d’agave bio
25 g di composto di arachidi*
1 uovo
1/4 di cucchiaino di bicarbonato di sodio
1 cucchiaino raso di lievito per dolci
succo di limone
per servire
1 banana
sciroppo d’agave bio
mirtilli freschi
*per il composto di arachidi
100 g di arachidi non salate
20 g di sciroppo d’agave bio
1 cucchiaio di olio di semi di arachidi
per il succo
120 g di mirtilli freschi
120 g di succo di melagrana fresco**
100 g di acqua
1 cucchiaino di zucchero
inoltre
2 uova
80 g di bacon

*Fate tostare le arachidi a 200 gradi per 5 minuti, mettetele calde in un mixer con lo sciroppo d’agave e l’olio di arachidi, frullate fino a formare una polvere finissima.

**Per ottenere questa quantità di succo dovrete sgranare circa 3 frutti grossi o 4 medi, mettete i chicchi nello schiaccia papate pochi per volta, e schiacciate, fate attenzione agli schizzi, filtrate per eliminare eventuali semi.



Per gli English muffin, mettete a scaldare appena il latte con l' acqua, togliete dal fuoco e fatevi sciogliere dentro il lievito e lo zucchero, lasciate riposare una decina di minuti. Versate la farina ell'impastatrice, formate un buco al centro dove verserete il latte con il lievito. Imastate fino a formare una palla liscia, unite il sale, continuate ad impastare per 7-8 minuti. Imburrate una ciotola, mettete l'impasto, fatelo "rotolare" nel burro e lasciate lievitare fino al raddoppio coperto da pellicola!
Stendete la pasta alta circa 1,5 centimetri, scaldate una

padella antiaderente e cuocete i muffin 4-5 minuti per parte regolando la potenza della fiamma per non bruciarli.
Per i pancake mettete un cucchiaio di succo di limone del latte e fare riposare una decina di minuti. Fate fondere il burro, unitelo allo yogurt, all'uovo e al latte, unite lo sciroppo d'agave e mescolate bene, aggiungete la farina il lievito e il bicarbonato setacciati, il composto di arachidi e mescolate poco, giusto il necessario ad amalgamare gli ingredienti. Ungete appena una padella antiaderente, io metto poco burro su uno scottex e lo passo nella padella, quando sarà ben calda versate un mestolo scarso di comosto, questo dipende da quanto volete grandi i pancake. L'impasto che propongo è piuttosto liquido, in questo modo i pancake rimangono più soffici ma difficili da gestire in cottura, se avete un coppapasta da circa 10 centimetri potete ungere la sua circonferenza da un lato, appoggiarlo nella padella e versare l'impasto al suo interno, coprite con un coperchio, al momento di girare il pancake assicuratevi con un coltello, che si stacchi bene dalle pareti, giratelo e terminate la cottura. Ad ogni pancake è necessario ungere nuovamente la padella.
Per il succo, in una ciotola versate il succo di melagrana** i mirtilli, l'acqua e lo zucchero, frullate tutto con il frullatore ad immersione o se preferite con un frullatore normale, filtrate tutto e versate nei bicchieri.
Per la salsa in una ciotola sbattete i tuorli con il succo d'arancia e la scorza di limone, fate fondere il burro.
Mettete la ciotola a bagnomaria facendo attenzione che non tocchi l'acqua, iniziate a montare il composto con le fruste elettriche, dopo qualche minuto iniziate ad unire a filo il burro, montate finchè la salsa avrà una consistenza cremosa, completate con fior sale e pepe a piacere.
Per le uova mettete a scaldare dell'acqua, rompete un uovo in una ciotola, quando iniziano a vedersi le prime bollicine sul fondo, fate scivolare delicatamente l'uovo nell'acqua, lasciate dentro circa 3-4 minuti, dipende anche dalla grandezza delle uova, le mie erano grandi e hanno sfiorato i 5 minuti rimanendo comunque liquide all'interno e con l'albume morbido.
Mentre le uova cuociono frullate il bacon e rosolatelo senza olio, in padella finchè sarà ben dorato.
In un piatto disponete i pancake, sopra mettete delle fette di

banana che avrete irrorato con del succo di limone per non farle annerire, alcuni mirtilli freschi e dello sciroppo d’agave a piacere.
Affianco mettete un muffin, poggiatevi sopra l’uovo e sopra ad esso un cucchiaio di salsa, accompagnate con le bricciole di bacon, e servite accompagnando con il succo di mirtilli e melagrana.





con queste ricette partecipo all’MTC di ottobre



PANCAKE

Io vado matta per le ciliegie… per me è un sacrilegio che non ci siano questi dolci e succulenti piccoli gioielli tutto l'anno.. ma perchè non sono come le mele?!?!? va beh… allora devo fare assolutamente il pieno per l'inverno!!! ;-))))))
Quando ero piccola i miei avevano un'albero di ciliegie marasche.. non ho ancora capito perchè era li.. forse per far compagnia al pozzo, nessuno le mangiava tanto erano cattive.. capitava però che io ero tanto impaziente di mangiare le ciliegie, quelle buone, che son arrivata a svuotare l'albero di marasche ancora verdine pur di sapere che stavo mangiando una ciliegia.. 0.0 non mi ricordo nemmeno se erano decenti o schifose come da mature.. comunque, quando maturavano, se ne arrivava qualcuna salva.. io vedevo queste bigliette rosse sull'albero e una all'anno la dovevo mangiare.. forse speravo che si fossero addolcite col tempo!!!
Ho tanti episodi così, di quando ero piccola però… ero tremenda.. ogni volta che mia mamma montava gli albumi io dovevo assaggiarli perchè per me era panna, lei mi diceva "sono cattivi, non ti piacciono" ma io no.. come per le ciliegie speravo che l'albume fosse diventato buono.. o forse che si fosse trasformato in panna.. continuavo a mangiare cose che non mi piacevano nella speranza che cambiassero, anche con lo yogurt facevo così.. non mi piaceva e io gli aggiungevo del latte.. chissà cosa mi diceva la testa!!!
Comunque che le ciliegie siano in assoluto il mio frutto preferito è assodato!!!
Quando lavoravo in Emilia, Cavezzo, mi femavo sempre dal contadino che aveva delle ciliegie enormi e dolcissime, dopo le prime volte ho capito che mezzo chilo era poco perchè durante il viaggio per tornare a casa le mangiavo come pop corn e le finivo 0.0… così o le mettevo nel bagagliaio, benedetta volontà, o semplicemente ne compravo di più!!!
Qualche settimana fa con l'arrivo di questo frutto, ho preparato questa fantastica colazione, e da vera fan U.S.A. ho usato una ricetta col latticello che li rende sofficissimi.. la ricetta l'ho presa da questo magnifico sito http://www.joyofbaking.com/



PANCAKE ALLE FRAGOLE E CILIEGIE

per circa 8 pancake

130 gr di farina
1 cucchiaino di lievito in polvere
1/4 di cucchiaino di bicarbonato di sodio
1/4 di cucchiaino di sale
30 gr di zucchero
1 uovo grande
240 ml di latticello
40 gr di burro

10-12 ciliegie
5-6 fragole
1 cucchiaio di zucchero

In una ciotola raccogliete tutti gli ingredienti secchi, farina setacciata, zucchero, lievito, bicarbonato e sale.
In un’altra ciotola sbattete l’uovo, unite il latticello e il burro fuso, versate ora sul composto di farina e con la frusta amalgamate ma senza lavorare troppo, devono rimanere dei grumi che si dissolveranno da soli. Se mescolate troppo rischiate di ottenere dei pancake duri!!

Ungete pochissimo una padella e fate scaldare, riempite 3/4 di un mestolo e versate la pastella in padella, ora dovete regolarvi con la temperatura, non tenetela troppo alta altrimenti i pancake si bruciano sotto e rimangono crudi sopra rendendo praticamente impossibile girarli. Io ho fatto così, ho tenuto la temperatura abbastanza bassa e una volta versata la pastella ho messo il coperchio, in questo modo col calore la pasta sopra si rassoderà e si gireranno alla perfezione!!!
Nel frattempo lavate le fragole e le ciliegie denocciolate le ultime e mettete tutto in una padella con un cucchiaio di zucchero, lasciate sciogliere lo zucchero mescolando e tenete da parte.
Lasciate intiepidire i pancake, sovrapponeteli e versateci sopra la frutta con il suo succo!!!







con questa ricetta partecipo al contest di LA ERIKA IN CUCINA

e di ALE'S KITCHEN-ROSSOPOMODORO e
LE CHATEAU DES GOURMANDISES

Inoltre volevo ringraziare la magnifica SABRINA per avermi recentemente donato questo premio… grazie cara… e non sei per niente noiosa.. anzi!!!