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!!! 0k... 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!



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

<u>inoltre</u>

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.

mettete un cucchiaio di succo di limone del Per i pancake 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.

<u>Per il succo</u>, 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.

<u>Per la salsa</u> 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

