

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 nell'impastatrice, formate un buco al centro dove verserete il latte con il lievito. Impastate 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 cucchiaino 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 composto, 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 finché 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 finché 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 cucchiaino di salsa, accompagnate con le briciole di bacon, e servite accompagnando con il succo di mirtilli e melagrana.





con queste ricette partecipo all'MTC di ottobre



SUCCO DI PESCA HOME MADE

Avete presente quando vi regalano una cassetta piena di pesche nettarine buonissime, profumate e dolci!?! e che si fa se sono tutte molto mature e iniziano a dare i primi segni di cedimento?? si fa il succo, considerando che noi ne beviamo per tutto l'inverno mi sembra un'ottima idea, benissimo presa dall'entusiasmo sbuccio tutte le pesche, le peso, faccio lo sciroppo con acqua e zucchero, ci metto le pesche frullo e lascio raffreddare.. vado dai miei raccolto in giro tutte le bottiglie (mia mamma non butta mai assolutamente nulla) i tappi e l'attrezzo per chiuderli, porto a casa tutto, sterilizzo le bottiglie.. il succo è buonissimo... poi... cena dell'ultimo minuto... rimando l'imbottigliamento alla mattina ma quando mi son svegliata aveva tutto fermentato, 24 ore di attesa son state fatali.. con sto caldo poi... non vi dico la mia faccia e la mia delusione.. sono partita per le ferie con la mia sconfitta culinaria ma il treno stavolta è passato due volte e domenica le mie amiche (i genitori fanno i coltivatori) mi hanno dato tantissime pesche e quindi non potevo fare a meno di replicare e stavolta il lunedì già tutto era finito nelle bottigliette come scorta per l'inverno.

P.S.Vi lascio le dosi per un chilo di pesche, per lo zucchero regolatevi in base ai gusti e alla dolcezza della frutta, il limone è importante per mantenere il colore. Anche la quantità di acqua secondo me si può variare, il mio è abbastanza denso.

SUCCO DI PESCA

1kg di pesche nettarine sbucciate e senza nocciolo

260 gr di zucchero

1 lt di acqua

1 limone



Sbucciate, private del nocciolo e tagliate a pezzi le pesche. In una pentola capiente mettete a bollire 3 litri di acqua con lo zucchero, portate a bollore e fate bollire qualche minuto. Aggiungete le pesche e frullate con il frullatore ad immersione fino ad ottenere un composto omogeneo e senza grumi, unite il succo dei limoni. Rimettete sul fornello e portate a bollore, lasciate cuocere circa 15 minuti. Con una schiumarola eliminate tutta la schiuma che si forma sopra. Lasciate raffreddare. Imbottigliate il succo sigillate coi tappi, mettete le bottiglie in una grande pentola, se necessario mettete dei canovacci per non farle sbattere tra loro. Fate bollire per

circa 30-40 minuti.



ombelicodivenere.blogspot.it



ombelicodivenere.blogspot.it

ombelicodivenere.blogspot.it

