



RICETTA

Pancakes integrali con marmellata di arancia al rosmarino



Le mandorle, presenti in questa ricetta sotto forma di farina, sono una delle migliori fonti vegetali di calcio, oltre ad avere un buon contenuto di vitamina E e di grassi insaturi protettivi per la salute cardiovascolare. Il latte di soia è un altro ingrediente che arricchisce questa ricetta di calcio e la rende inoltre adatta anche a chi non tollera il lattosio.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ♡ 100 g di farina integrale
- ♡ 50 g di farina di mandorle
- ♡ due cucchiaini di zucchero di canna
- ♡ mezzo cucchiaino di sale
- ♡ mezzo cucchiaino di lievito
- ♡ una punta di bicarbonato
- ♡ un uovo
- ♡ 200 ml di latte naturale di soia
- ♡ 30 g di olio extravergine d'oliva
- ♡ mandorle in lamelle

Per la marmellata di arancia al rosmarino

- ♡ 2 arance non trattate
- ♡ 1 mela
- ♡ 80 g di zucchero di canna
- ♡ un rametto di rosmarino
- ♡ il succo di un'arancia



In una ciotola mescolate tutti gli ingredienti secchi: le farine con lo zucchero, il lievito, il sale e il bicarbonato. In un'altra ciotola mettete i liquidi: sbattete l'uovo con il latte e l'olio extravergine di oliva. Unite gli ingredienti liquidi a quelli secchi, mescolando con vigore, ma senza lavorare troppo. Scaldate una pentola antiaderente, prendete il composto con l'aiuto di un mestolo e formate il pancake. Lasciate cuocere un paio di minuti fino a quando vedrete formarsi delle bolle in superficie: a quel punto girate e proseguite la cottura anche sull'altro lato prima di toglierlo e disporlo su un piatto. Proseguite nello stesso modo anche con gli altri pancakes.

Per la marmellata: sbucciate e tagliate a tocchetti la mela, pelate le arance a vivo e dalla scorza ricavate delle scorzette fini pulendo la parte bianca. Aiutatevi volendo con un pelapatate. In una pentola mettete la frutta ed aggiungete lo zucchero con qualche ago di rosmarino. Portate tutto a bollore con il succo di arancia e fate cuocere a fuoco dolce per circa mezz'ora intanto immergete le scorzette in acqua fredda e portate a bollore. Ripetete l'operazione per almeno due volte. Nel mentre la marmellata si sarà addensata, schiacciate la frutta con una forchetta.

Servite i pancakes con la marmellata di arancia, scorzette e mandorle a lamelle.