KIKKOMAN

Pancake vegani con insalata coleslaw al finocchio

Tempo totale **70 Min** **40 Min** Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura **60 Min** Tempo di attesa

INGREDIENTI

10 Porzioni

Per i pancake:

70 g	di aquafaba fredda
10 g	di zucchero a velo
10 g	di fecola di patate
600 g	di farina di frumento
14 g	di lievito in polvere
10 g	di bicarbonato di sodio
700 ml	di latte di soia non zuccherato
20 ml	di aceto di sidro di mele
50 ml	di olio di colza

Per la coleslaw:

300 g	di finocchio (1 bulbo con le fronde), tritato finemente
500 g	di cavolo bianco, tritato finemente
5 g	di zucchero di canna
400 g	di arance
100 ml	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
2 g	di pepe nero fresco macinato
20 g	di semi di girasole o di zucca

Inoltre:

di pompelmo rosa

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Montare l'aquafaba fredda con una frusta per almeno 5 minuti. Fino a formare dei picchi rigidi. Aggiungere lo zucchero a velo e montare per 1 minuto. Aggiungere la fecola di patate e montare per un altro minuto.

Passaggio 2

Mescolare la farina di frumento, il lievito in polvere e il bicarbonato di sodio in una ciotola. Mescolare il latte di soia con l'aceto di sidro e versarlo nella ciotola insieme all'olio. Mescolare energicamente tutti gli ingredienti fino a quando non saranno ben amalagamati. Incorporare delicatamente metà dell'aquafaba montata, quindi aggiungere l'altra metà.

Passaggio 3

Versare l'impasto (circa 100 g per ogni pancake) in una padella asciutta e preriscaldata e cuocere i pancake per 3–4 minuti per lato fino a doratura.

Passaggio 4

Separare le fronde di finocchio per un uso successivo. Mescolare il finocchio e il cavolo insieme allo zucchero e al sale in una ciotola. Lavare un'arancia con acqua calda, asciugarla e grattugiare un po' di scorza. Tagliare tutte le arance a metà e spremere il succo nel composto di cavolo. Aggiungere la Salsa di Soia Kikkoman e condire con il pepe. Mescolare bene, coprire e lasciare riposare per 1 ora.

Passaggio 5

Tostare i semi di girasole in una padella asciutta e lasciarli raffreddare su un piatto.

Passaggio 6

Se necessario, scolare il liquido in eccesso dalla coleslaw.

Passaggio 7

Sbucciare il pompelmo fino alla polpa e rimuovere le membrane.

Passaggio 8

Disporre a strati 2–3 pancake con la coleslaw e il pompelmo alternativamente. Guarnire con le fronde di finocchio tritare finemente.