

20 Dicembre 2016

Pancake con melograno e salmone

La leggenda vuole che il melograno sia un prodigio di Madre Natura. Testiamone gusto e virtù con questa ricetta a cura di Barbara Lechiancole di "Cucina di Barbara"



Dalla blogger di "Cucina di Barbara"

Dicembre è il mese delle grandi riunioni familiari e a casa mia, seguendo la più rigorosa tradizione, **ogni pranzo inizia spesso con un antipasto a base di crostini o tartine**. Negli anni ho avuto modo di sbizzarrirmi creandone varianti infinite, cercando ogni volta di offrire agli invitati qualcosa che fosse un po' più speciale.

Nella ricetta che vi presento oggi, la variante consiste nell'utilizzare al posto del pane tradizionale i **classici pancake americani**, quelli che si mangiano a colazione, in versione salata, aromatizzati con della **curcuma** che conferisce loro la sua tipica colorazione gialla, e **uniti a ingredienti classici** come panna acida e salmone. Per dare un altro tocco particolare ho deciso di realizzare una **salsa delicata** utilizzando del melograno, un frutto tipico di questo periodo.

Ho deciso di scegliere il melograno anche perché **simboleggia prosperità e abbondanza** in molte tradizioni del mondo, classici temi augurali del periodo natalizio. È un frutto di una bellezza singolare: una volta aperto mostra tutto il suo splendore con i suoi grani rossi, tanto che sembra essere formato da tanti piccoli rubini!

È un frutto molto diffuso in oriente, ma anche sulla costa mediterranea, dove è conosciuto con il nome latino di *Punica Granatum*. Questa denominazione deriva probabilmente dal fatto che sia stato importato dalla costa nord-tunisina, che era punica al tempo degli antichi romani.

Il melograno andrebbe consumato molto più spesso, viste le sue **proprietà antiossidanti**. In particolare, la sua ricchezza di flavonoidi aiuta il nostro corpo a combattere l'invecchiamento cellulare. Ultimamente dei ricercatori stanno studiando gli effetti benefici del suo **estratto che pare contribuisca a irrobustire notevolmente il nostro sistema immunitario**

. Per approfittare al massimo di queste virtù vi consiglio di estrarne il succo, proprio come faremmo per una comune spremuta di arancia o di limone. Potete gustarlo anche a fine pasto in una macedonia, in piatti salati come il cous cous, come guarnizione per secondi a base di carni bianche, oppure unito al pesce. In ultimo, come nella ricetta che vi consiglio, come parte di un antipasto originale!

PANCAKE CON MELOGRANO E SALMONE

Ingredienti (per 4 persone):

200 g di farina ?00?

1 cucchiaino di sale

1 cucchiaino di lievito istantaneo

2 uova

una punta di curcuma

80 g di panna acida

180 g di latte

30 g di burro

1 melograno da sgranare

1 limone

erba cipollina

100 grammi di salmone selvaggio

Procedimento

In una ciotola sbattere le uova e lavorarle per qualche minuto con una frusta. Unire il burro fuso, il latte, la panna e mescolare bene. Setacciare farina e lievito e unirli al composto liquido aggiungendo il sale.

Mescolare bene fino a ottenere un impasto fluido e privo di grumi. Scaldare una padella antiaderente e con un cucchiaio versare poco impasto. Il pancake sarà pronto per essere girato quando sulla sua superficie appariranno le bolle. Quindi cuocere dall'altro lato.



Frullare una manciata di chicchi di melograno con la panna e una spruzzata di limone. Disporre un pancake

su un piatto e spalmarvi sopra una crema al melograno. Adagiarvi una fettina di salmone, un altro cucchiaino di crema e guarnire con un po' di erba cipollina e qualche chicco di melograno.



Potrebbe interessarti anche

Pasta al pesto di carciofi e noci (o anacardi) [1]

Polpette di pane all'alloro in salsa verde [2]

Gnocchi di barbabietola [3]

Links

[1] <https://www.territori.coop.it/ricette/pasta-al-pesto-di-carciofi-e-noci-o-anacardi>

[2] <https://www.territori.coop.it/ricette/polpette-di-pane-all%E2%80%99alloro-salsa-verde>

[3] <https://www.territori.coop.it/ricette/gnocchi-di-barbabietola>