

Panqueca holandesa com maçã e avelãs - fácil de preparar

Tempo total **35 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação **20 Mins.** Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)
2.306 kJ / 553 kcal

Gorduras totais: **23,6 g** Proteína: **19,8 g**
Hidratos de carbono: **65,2 g**

INGREDIENTES

4 Porções

6 ovos
1 colher de sopa de açúcar
160 g de farinha de trigo
320 ml de leite
7,5 colheres de sopa Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin
1 colher de sopa de manteiga para a frigideira ou forma de panquecas
400 g de maçãs (ácidas)
50 g de nozes cortadas
Sementes de 1 vagem de baunilha

PREPARAÇÃO

Passo 1

Pré-aqueça o forno a 200 °C com a resistência inferior/superior (180 °C no forno de convecção). Coloque uma frigideira grande que possa ir ao forno ou prato redondo de cozinhar (Ø 28-30 cm) no forno e pré-aqueça. Quando o forno tiver atingido a temperatura, prepare a massa.

Passo 2

Bata os ovos com o açúcar, a farinha, o leite e 4 colheres de sopa de Mirin até obter uma massa macia e deixe descansar cerca de 5 minutos.

Passo 3

Retire com cuidado a frigideira quente do forno, adicione a manteiga, deixe derreter um pouco e espalhe. Despeje a massa líquida e de imediato coloque no forno pré-aquecido durante 15 a 20 minutos até ficar castanho-dourado. A massa cresce muito, mas desmorona novamente.

Passo 4

Descasque as maçãs, corte em quartos, remova o caroço e corte em pedaços pequenos. Toste as avelãs numa frigideira até ficarem castanho-douradas. Adicione as sementes de baunilha, as maçãs e o restante Mirin e frite cerca de 5 minutos até ficar ligeiramente caramelizado.

Passo 5

Retire a frigideira com a panqueca do forno, coloque a mistura de maçãs e avelãs no centro e sirva.