RECETARIO · DESAYUNOS

Panqueques esponjosos

La receta, la técnica para que salgan tiernos y dorados parejo, y cómo guardarlos para tener desayuno listo varios días.







INTRODUCCIÓN



¡Hola, hola!

Los panqueques parecen de las recetas más simples, hasta que salen gomosos, crudos en el centro o quemados por fuera. La diferencia está en detalles chiquitos: cuánto mezclás la masa, qué tan fuerte está el fuego y en qué momento das vuelta.

En este recetario te dejo mi receta de panqueques esponjosos, con todo pesado en gramos, el paso a paso y el porqué de cada parte. Al final vas a encontrar cómo guardarlos y conservarlos, para que puedas hacer una tanda el fin de semana y tener desayuno listo varios días.

Mientras cocinás, fijate en dos cosas. La masa tiene que quedar con algunos grumitos: si la dejás lisa, la trabajaste de más. Y en la sartén, cuando aparecen las burbujas en la superficie, el panqueque te está avisando que es momento de dar vuelta.

Ojalá se vuelvan tu desayuno de domingo.

Nos vemos en tu cocina,

Laura Sofía

ÍNDICE

01	**Panqueques esponjosos** · receta, paso a paso, el porqué y si pasa esto	pág. 3
02	**Cómo guardar y conservar tus panqueques** · ambiente, heladera, freezer y cómo recalentarlos	pág. 6
	Nos vemos en tu cocina · compartí tus versiones	pág. 7



01

Panqueques esponjosos

RECETA BASE

Altos, tiernos y dorados parejo. Una masa que se mezcla en minutos y se cocina a fuego bajito, con paciencia, para que el centro se haga sin quemar el exterior.

EN ESTA SECCIÓN

Panqueques esponjosos pág. 4

Si pasa esto pág. 5

Panqueques esponjosos

La receta base para un desayuno de domingo: masa con grumitos, fuego bajo y vuelta cuando aparecen las burbujas.



RINDE 9–10 PANQUEQUES DE 70 G · ACTIVO 10–15 MIN · COCCIÓN 1–2 MIN POR LADO · NIVEL BÁSICO

ANTES DE EMPEZAR

Sartén

- Sartén antiadherente; yo uso una de 12 cm de diámetro.
- Fuego medio-bajo.

Preparar antes

- Pesar todos los ingredientes.
- Derretir la mantequilla y dejarla entibiar.

Herramientas

- ☐ Batidor de globo o batidora de mano
- ☐ Tazón grande
- ☐ Espátula de silicona
- ☐ Cucharón o jarra
- ☐ Espátula delgada
- ☐ Balanza

INGREDIENTES

Secos	
Harina común	200 g
Azúcar blanca	50 g
Polvo de hornear	12 g
Sal fina	1 pizca
Húmedos	
Leche	250 g
Huevos	2 unidades
Mantequilla sin sal, derretida	60 g
Esencia de vainilla	1 cdta

PASO A PASO

1. **Mezclar los secos.** En un bol grande, mezclar la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la sal con el batidor de globo.
2. **Hacer un hoyo.** Formar un hueco en el centro de los secos y agregar ahí la leche, los huevos, la vainilla y la mantequilla derretida.
3. **Integrar.** Incorporar los secos poco a poco, del centro hacia afuera, solo hasta combinar. La masa queda homogénea pero con algunos grumos chicos.
4. **Calentar la sartén.** Precalentar la sartén antiadherente a fuego medio-bajo y engrasarla apenas.
5. **Verter.** Verter unos 70 g de masa en el centro de la sartén con el cucharón o la jarra.
6. **Cocinar el primer lado.** Cocinar 1–2 minutos, hasta que aparezcan burbujas en la superficie.
7. **Dar vuelta.** Voltear con la espátula delgada y cocinar 1–2 minutos más, hasta que esté dorado parejo.
8. **Repetir.** Seguir con el resto de la masa, cuidando que la sartén no se caliente de más entre panqueque y panqueque.
9. **Servir o enfriar.** Servir recién hechos. Si se van a guardar, dejarlos enfriar por completo antes de empaquetarlos.

EL PORQUÉ

La harina es el esqueleto del panqueque: al mojarse forma gluten, que le da estructura. Si la masa se trabaja de más, ese gluten se desarrolla demasiado y el panqueque queda gomoso. Por eso se mezcla solo hasta combinar y se aceptan algunos grumitos: ese es el secreto de una textura tierna.

El polvo de hornear forma las burbujas que lo hacen esponjoso. El fuego medio-bajo le da tiempo al centro para cocinarse sin quemar el exterior, y las burbujas en la superficie avisan que ya se puede dar vuelta. Pesar los ingredientes asegura que la masa tenga siempre la misma consistencia.

SI PASA ESTO

- **Quedan gomosos o duros:** se mezcló de más la masa. Integrar solo hasta combinar, aunque queden grumitos.
- **Quemados por fuera y crudos por dentro:** el fuego estaba muy fuerte. Bajar a medio-bajo y esperar a que la sartén se estabilice.
- **La masa tiene grumos grandes de harina:** los secos se incorporaron de golpe. Integrarlos poco a poco, del centro hacia afuera.
- **Se cocinan disparejos:** la sartén no estaba precalentada. Calentarla antes de verter la primera tanda.

PARA DARLE TU TOQUE

Sobre la masa base, recién vertida en la sartén:

- ☐ Plátano
- ☐ Chips de chocolate
- ☐ Frutos secos
- ☐ Arándanos
- ☐ Galletas Oreo

Para servir:

- ☐ Nutella
- ☐ Mantequilla de maní
- ☐ Mermeladas

MIS NOTAS

02

Cómo guardar y conservar tus panqueques

Recién hechos son lo mejor, pero bien guardados aguantan mucho más de lo que creés. Así podés cocinar una tanda grande y tener desayuno resuelto.



LA REGLA DE ORO

Dejarlos enfriar por completo antes de guardarlos. Si se guardan tibios, se forma condensación dentro del recipiente y esa humedad los ablanda y les arruina la textura.

A temperatura ambiente

Pocas horas

No conviene dejarlos fuera más de unas pocas horas: se secan y pierden frescura.

En la heladera

2–3 días

En un recipiente hermético o envueltos en film plástico, para que no se sequen.

En el freezer

Hasta 2 meses

Separar cada panqueque con papel encerado o film plástico y guardarlos en una bolsa de congelación hermética. Así se sacan de a uno, sin que se peguen.

Para recalentarlos

Directo

En el microondas, la tostadora o una sartén. La sartén y la tostadora les devuelven la textura y el calor de recién hechos.



Nos vemos en tu cocina

COMPARTÍ TUS PANQUEQUES
Si los hacés, subilos y etiquetame en **@laurasofiaserrate**: me encanta ver tus versiones.

MÁS RECETAS
Encontrá más recetas, talleres y masterclasses en la plataforma.
www.laura-sofia.com

Laura Sofia