

Meringhe con acquafaba



Ingredienti

120 ml acquafaba

125 gr zucchero a velo

1 cucchiaino succo di limone

Procedimento

Scoliamo i ceci cotti e versiamo l'acquafaba in una ciotola capiente. Uniamo il succo di limone e montiamo con le fruste elettriche fino ad avere un composto chiaro e gonfio. Aggiungiamo un po' per volta lo zucchero a velo setacciato e continuiamo a montare con le fruste elettriche. Dobbiamo ottenere un composto soffice e lucido, come quello classico delle meringhe. Mettiamo il composto in una sac à poche con la bocchetta liscia e facciamo dei ciuffetti su una teglia coperta di carta forno. La carta forno deve aderire benissimo allo stampo quindi consigliamo di ungerlo con un filo d'olio. Cuociamo le meringhe in forno ventilato preriscaldato, preferibilmente elettrico, con calore sopra e sotto, a 100 °C per 2 ore. L'ultima mezz'ora cuociamo con il forno a fessura. Una volta cotte, facciamo raffreddare con il forno a fessura spento. Guarniamole a piacere mettendo della crema di nocciole tra una meringa e l'altra oppure gustiamole così come sono.

Qualche consiglio

Il segreto per ottenere delle perfette meringhe è mettere l'acquafaba in frigorifero per qualche ora prima di usarla. In questo modo monterà meglio e diventerà bella bianca e lucida. Un'altra indicazione riguarda la cottura: noi consigliamo di usare il forno elettrico ventilato con calore sopra e sotto, in modo che cuocia tutto in modo uniforme. Per delle meringhe piccoline come le nostre, due ore a 100 °C sono state sufficienti: se però facciamo meringhe più grandi dobbiamo aumentare un po' il tempo di cottura. Le meringhe senza uova le possiamo usare per arricchire un buffet di dolci o per decorare torte e altre preparazioni. Sono buonissime anche da sgranocchiare una dopo l'altra. Noi ne abbiamo tenuto una parte semplice e una parte l'abbiamo guarnita con una crema spalmabile. Per mantenere la ricetta vegana, possiamo usare la crema di nocciole vegana. Ultima dritta: dato che non durano a lungo come le meringhe tradizionali, consigliamo di consumarle al massimo in un paio di giorni. Se ne avanzano, possiamo riciclarle per fare ad esempio una golosa torta meringata.

Ricetta originale di Benedetta Rossi