

# Meringhe

Le **meringhe** sono gustosi dolcetti a base di zucchero e bianco d'uovo montato a neve, dalla consistenza leggerissima e dal sapore inconfondibile. Le **meringhe** non subiscono un vero e proprio processo di cottura in forno, ma una lenta asciugatura che fa ottenere a questo dolcetto la caratteristica croccantezza.

Le **meringhe** possono essere variate con l'aggiunta di altri ingredienti, come cacao, frutta secca tritata o spezie che si incorporano a fine preparazione, con movimento dal basso verso l'alto.

## INFORMAZIONI

- **8** persone
- **180Kcal** a porzione
- difficoltà **difficile**
- pronta in **4 ore**
- ricetta **vegetariana**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 4 albumi
- Zucchero a velo (doppio del peso degli albumi)

## PREPARAZIONE

- Per una buona riuscita della ricetta occorre dosare bene il peso degli ingredienti. Una volta separati gli albumi dalle uova pesarli. La quantità di zucchero necessaria sarà esattamente il doppio del peso degli albumi. Ad esempio se i 4 albumi della ricetta pesano 180 grammi occorreranno 360 grammi di zucchero.
- Mettere gli albumi in una ciotola molto ben pulita, possibilmente di vetro o di acciaio.
- Cominciare a montarli con la frusta elettrica lentamente. Quando comincia a comparire un po' di schiuma morbida aumentare la velocità.
- Quando gli albumi cominciano a diventare bianchi e spumosi aggiungere lo zucchero, poco per volta, continuando a montare per incorporarlo completamente.
- Quando i bianchi saranno ben montati, lucidi e piuttosto sodi saranno pronti. Per verificarlo rovesciate la ciotola: dovranno restare fermi e non cadere.
- Mettere il composto in una tasca da pasticciare e spremere dei piccoli mucchietti su una teglia ricoperta con un foglio di carta da forno, lasciando un paio di centimetri di distanza fra uno e l'altro.
- Cuocerle per 3 ore nel forno preriscaldato a 80° C, meglio se con la funzione ventilata. Aprire il forno per qualche istante, di tanto in tanto, per aiutare la fuoriuscita di umidità.
- Conservate in una scatola di latta si mantengono buone per 10 giorni circa.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

Ricetta realizzata da Giovanni Caprilli. Fotografia di Christian Sabatino. Tutti i diritti riservati.

### I consigli di Barbara

Utilizzare uova molto fresche. Se le uova sono vecchie la schiuma sarà meno stabile. Fare molta attenzione quando si separa l'albume: se vi rimangono tracce di tuorlo il grasso in esso contenuto non farebbe montare completamente l'albume. L'albume monta più facilmente se è a temperatura ambiente.

Sostanze acide favoriscono la montatura. Per questo si può aggiungere un po' di succo di limone, che ha anche il vantaggio di rendere molto bianca la meringa. La giusta dose è di 4-5 gocce ogni 100 grammi di albume.

Non aggiungere sale. Nonostante quanto si crede il sale destabilizza la schiuma. Utilizzando lo sbattitore elettrico il sale è perfettamente inutile, se non deleterio.

La temperatura di cottura ottimale è tra i 65 e i 90°C. A temperature inferiori l'asciugatura non avviene in modo regolare, a temperature superiori si rischia di caramellare lo zucchero ed ottenere meringhe brune. Purtroppo però i forni domestici non sono così precisi a mantenere una temperatura costante. Mettendolo a 80°C c'è però buona possibilità che non scenda sotto i 60 e non superi i 100.

