



IMPASTI

## Meringhe Vegan



1 TEGLIA DA 8 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

25 MIN



TEMPO DI COTTURA

1 H 30 MIN



CALORIE

110K

NOTE

36 ORE DI RIPOSO

### INGREDIENTI

100 g di Ceci secchi

125 g di Zucchero a velo

1 cucchiaino di Succo di limone

### Preparazione

- Preparate l'acqua di ceci due giorni prima: mettete i ceci secchi a bagno in una bacinella per circa 48 ore, cambiando l'acqua 3-4 volte.
- Scolateli, sciacquateli e trasferiteli in una pentola con acqua fredda, sufficienti a coprirli. mettete il coperchio a metà e cuocete a fiamma bassa finché i legumi saranno teneri (3 ore circa). I ceci dovranno sempre rimanere coperti da un dito d'acqua, quando necessario aggiungetene altra bollente. Spegnete e fate raffreddare con un coperchio.
- Scolate i ceci (che userete per altre preparazioni) e mettete il liquido, che prende il nome di "acquafaba" in una ciotola, copritela ermeticamente e tenetela in frigo per 24 ore.
- Lavorate l'acquafaba con la planetaria o con le fruste elettriche (ci vorranno anche 15 minuti e più), aggiungendo piano piano il succo di limone. Dopo qualche minuto si sarà trasformata in una schiuma che ricorda la consistenza degli albumi a neve. Quando la spuma è già gonfia, iniziate ad aggiungere lo zucchero, un cucchiaino alla volta.
- Continuate a montare il composto fino a terminare lo zucchero: la meringa deve risultare gonfia e soda.
- Aiutatevi con una spatola, trasferite la meringa in una tasca da pasticciere munita di bocchetta media, liscia o spizzata.

- Su due teglie rivestite di carta da forno formate dei ciuffetti, distanziati fra loro, di circa 4 cm di diametro. Infornate a 100°C (forno ventilato) per circa 1 ora e mezza o finché le meringhe risultano secche. Quando sono ben asciutte, aprite leggermente la porta del forno e fate raffreddare.

Camilla Innocenti

## I consigli di Camilla

---

- Per comodità, potete usare il liquido di conservazione dei ceci in scatola (verificate che non sia troppo salato). Si consiglia di preferire prodotti biologici e con pochi conservanti. Mettete in frigo la scatola dei ceci fino a che saranno freddi: l'acqua si monterà meglio.
- La meringa risente molto dell'umidità, va quindi conservata in contenitori a chiusura ermetica, di vetro.
- Se cuocete i ceci con la pentola a pressione il tempo di cottura sarà molto più breve, circa 1 ora e 20 minuti dal momento in cui la valvola inizia a fischiare.