

# Meringhe

<https://www.lacucinaimperfetta.com/meringhe/>



SENZA LATTOSIO



VEGETARIANA

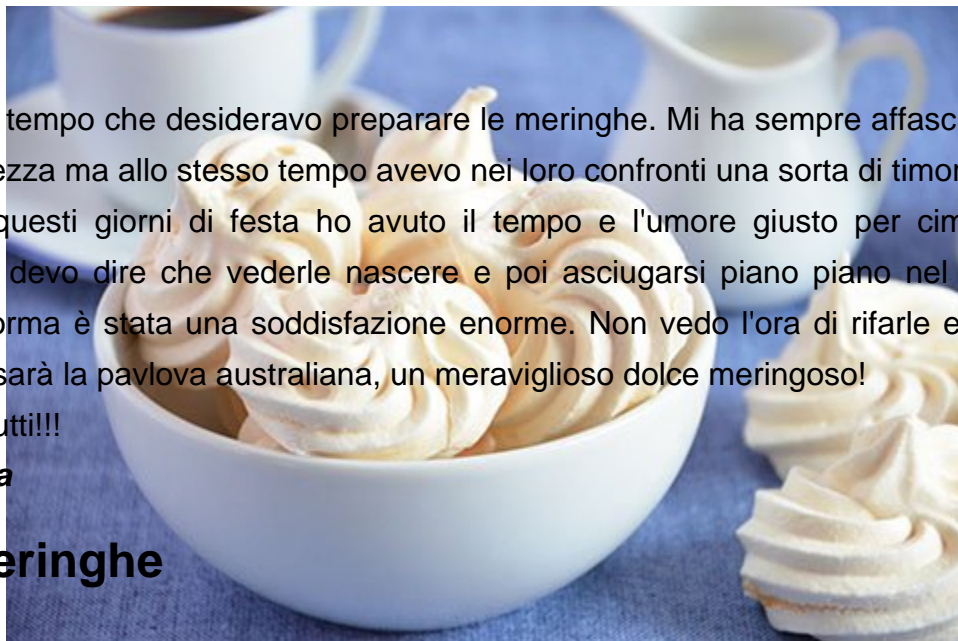
---

Era da un pò di tempo che desideravo preparare le meringhe. Mi ha sempre affascinato il loro aspetto e la loro leggerezza ma allo stesso tempo avevo nei loro confronti una sorta di timore reverenziale. Finalmente in questi giorni di festa ho avuto il tempo e l'umore giusto per cimentarmi nella loro preparazione e devo dire che vederle nascere e poi asciugarsi piano piano nel forno mantenendo intatta la loro forma è stata una soddisfazione enorme. Non vedo l'ora di rifarle e so già che la mia prossima sfida sarà la pavlova australiana, un meraviglioso dolce meringoso!

Buon lunedì a tutti!!!

**Giuliana Manca**

## Ricetta Meringhe



**Ingredienti per c.a. 20 meringhe**

- 100 gr. di albumi
- 100 gr. di zucchero semolato
- 100 gr. di zucchero a velo

**Portata:** Dolci e dessert

**Difficoltà:** Media

**Tempo di preparazione:** 30 minuti **Tempo di cottura:** 1 ora e 30 minuti + riposo in forno

**Tempo totale:** 2 ore + riposo in forno

## Come fare le Meringhe

### Procedimento

Accendete il forno a 100°, quindi separate i tuorli dagli albumi e pesate questi ultimi, quindi poneteli nella planetaria o in una ciotola di vetro o di acciaio.

Tenete presente che la quantità complessiva di zucchero (semolato e a velo, dovrà essere pari al doppio del peso degli albumi).



Cominciate a farli montare a neve, o nella planetaria o con le fruste elettriche.



Quando gli albumi hanno cominciato a montare aggiungete un cucchiaino alla volta lo zucchero semolato, continuando a montare (io prima di usare lo zucchero l'ho passato qualche istante al mixer per renderlo più fine).



Montate gli albumi a neve fermissima.



A questo punto cominciate ad aggiungere molto lentamente lo zucchero a velo aiutandovi con un colino.



Amalgamate lo zucchero a velo con movimenti circolari in modo da incorporare più aria possibile.



Mettete il composto di albumi e zucchero in una sac a poche con un beccuccio di media grandezza e smerigliato e ricoprite di carta forno una teglia.



Formate le meringhe sulla teglia della grandezza che preferite.



Infornate la teglia con le meringhe lasciando il forno leggermente aperto (incastrate un mestolo nello sportello).



Fate asciugare le meringhe per circa un'ora e mezza controllando che non si scuriscano (eventualmente abbassate la temperatura). Io prima di spegnere ho fatto la prova assaggio. Dopo un'ora e mezza spegnete il forno, chiudetelo e lasciate riposare fino a quando non si saranno completamente raffreddate (continuando a controllare il colore).



Gustate le vostre meringhe!!!



[Giuliana Manca](#)

---

Copyright © 2019 - Giuliana Manca riproduzione riservata - P.IVA 03953390758