movimento dal basso verso l'alto. Versare il composto nei pirottini. Cuocere in forno preriscaldato a 130°C per circa un'ora.

MOUSSE AU CHOCOLAT di *coral reef*

4 albumi
160 g di cioccolato fondente
20 g di zucchero
80 g di latte

Montare a neve ferma gli albumi con lo zucchero, nel frattempo sciogliere a bagnomaria il cioccolato con il latte e quando è raffreddato amalgamare il tutto delicatamente. In frigo almeno un paio di ore (vengono 4 porzioni medie).

TORTA VELLUTO BIANCO di Cumba

200 g di farina
200 g di zucchero
100 g di burro morbido a pezzetti
1/2 bustina di lievito vanigliato
250 ml di latte
4 albumi
1 bustina di vanillina
1/2 fialetta di essenza di mandorle

Ricetta di Stefania Buzzone. È perfetta per riciclare gli albumi avanzati. Mescolare farina, zucchero, lievito e vanillina, incorporare poco per volta burro e latte. Aggiungere anche gli albumi non montati e l'essenza mandorle, continuando a mescolare vigorosamente onde ottenere un composto cremoso ed omogeneo.
Usare una teglia ben imburrata preferibilmente con bordo a cerniera apribile e cuocere per 35 minuti a 180°C. Far raffreddare e cospargere di zucchero a velo.

PAVLOVA di daniela

Per la base:
4 albumi
zucchero il doppio del peso degli albumi

un po’ di estratto di vaniglia
un cucchiaio di aceto di miele

Per la farcia:
250 ml di panna
un cucchiaino di zucchero a velo
frutta fresca

Ho fatto una meringa con albumi, zucchero, estratto di vaniglia e aceto di miele (per farla restare un po' morbida all'interno). Dopo aver montato tutti gli ingredienti per una decina di minuti a velocità massima, li ho stesi su un foglio di carta forno cercando di fare una specie di ciotola, con i bordi un po' rialzati. Ho cotto in forno ventilato a 90°C per 3 ore e ho lasciato raffreddare nel forno chiuso. Ho montato la panna fresca con lo zucchero a velo e ho decorato con la frutta fresca (kiwi gialli e verdi, more e lamponi).

BUDINO DI ALBUMI di graziella66

4 albumi
50 g di zucchero a velo
50g di cioccolato fondente sminuzzato
50 g di amaretti pestati
50 g di savoiardi tritati
2 cucchiai di nocciole tritate

In realtà del budino ha solo il nome, perché è una torta. Si montano gli albumi, si uniscono, cercando di non smontarli, lo zucchero a velo, il cioccolato fondente sminuzzato, gli amaretti pestati, i savoiardi tritati, le nocciole tritate. Io lo faccio nello stampo da plumcake. Si cuoce in forno a 180°C per 25 minuti circa, finché lo stecchino non esce asciutto. E' velocissimo e buonissimo.

CROCCANTINI ALL’AVENA di kela

240 g di fiocchi d'avena
200 g di mandorle
100 g di nocciole
240 g di miele
4 chiare d'uovo
100 g di zucchero di canna o 50 g di fruttosio
200 g di farina
1 pizzico di sale

Questi sono sicuramente sani, perché non hanno burro, poco zucchero e tanto miele, quindi anche nutrizionalmente corretti, come diceva la rivista da cui li ho presi. A me piacciono i biscotti più croccanti o friabili, come le frolle. Li posto perché sono comunque interessanti ed al mattino gradevoli, magari per chi è a dieta e non vuole rinunciare al dolce del mattino.
Tritate grossolanamente le mandorle e le nocciole, unirvi la farina setacciata, il pizzico di sale, le chiare non montate ma sbattute con un frustino leggermente, lo zucchero ed il miele. Impastate poi unite i fiocchi d'avena.
Viene fuori un amalgama che va steso in una teglia foderata di carta forno (io ho usato 30 x 23 cm) pressato con un cucchiaio o con le mani.
Cuocere in forno a 180°C per circa 15 minuti. Togliere dal forno ed incidere subito i punti in cui taglierete i biscotti. Far raffreddare, dividete e conservate in scatole con chiusura ermetica.

DOLCE DI ALBUMI ALLA MANDORLA di LauraM

140 g di albumi (corrispondono a 4 uova medie)
175 g di zucchero
un pizzico di sale
130 g di burro sciolto
130 g di acqua
una fialetta di aroma mandorle o un cucchiaino di Sassolino
200 g di farina 00
50 g di farina di mandorle
una bustina di lievito

E' molto soffice e profumatissima. Montare a neve fermissima gli albumi con un pizzico di sale e lo zucchero. Aggiungere il burro sciolto e miscelato all'acqua con una fialetta di aroma di mandorle (o un cucchiaino di sassolino). Amalgamare la farina e la farina di mandorle setacciate con la bustina di lievito. Infornare a 160°C per 40-45 minuti.

KOKOSMAKRONEN di Manuela B.

4 albumi
200 g di zucchero
250 g di cocco disidratato
un pizzico di sale
aroma vaniglia

Biscottini di origine nordica che si preparano per l'Avvento. Montare gli albumi a neve fermissima col sale, man mano aggiungere lo zucchero e infine la vaniglia. Incorporare con delicatezza il cocco. Preriscaldare il forno a 150°C.

Formare le palline con due cucchiai e appoggiarle sulla placca rivestita di carta forno. Infornare e cuocere 30-35 minuti.

TORTA AL CIOCCOLATO CON GLI ALBUMI di Marialetizia

200 g di zucchero
100 g di farina
100 g di burro
60 g di cacao amaro
50 g di mandorle tritate
4 albumi

Montare gli albumi con lo zucchero. Mescolare cacao e farina e setacciarli sugli albumi montati, mescolando delicatamente. Unire le mandorle ed il burro fuso e freddo. Cuocere in forno a 180°C per 30 minuti.

QUADRATINI MERINGATI BOEMI di MarinaB

150 g di burro a pomata
100 g di zucchero a velo
1 cucchiaio di limoncello o una grattata di scorza di limone
300 g di farina
1 tuorlo
4 albumi
150 g noci o nocciole o mandorle o mix (tritate)
marmellata (preferibilmente di prugne)

Montare il burro con lo zucchero e il limoncello (o scorza di limone grattugiata), aggiungere prima il tuorlo d'uovo e poi la farina setacciata. Lavorare la pasta velocemente, quindi stenderla in una teglia circa 40 x 30 cm, rivestita di carta forno. Mettere la teglia in frigo a riposare per almeno 1 ora (fino anche a tutta la notte). Infornare a 150-160°C per circa 15 minuti. Sfornare e lasciare raffreddare, quindi spalmare uno strato di marmellata e i 4 albumi montati a neve a cui avrete incorporato la frutta secca tritata. Infornare nuovamente per circa 15 minuti a 180°C.
Tagliare a quadratini appena uscita dal forno, quindi ancora caldi, usando la rotella tagliapizza o un coltello affilato. Mettere poi su una gratella a raffreddare.

BISCOTTI NOVONCELLA di Patrizia

240 g di zucchero
120 g di mandorle pelate e tostate
80 g di nocciole pelate e tostate
130 g di albumi
65 g di farina
1 bustina di vanillina
150 g di cioccolato fondente per la decorazione

Tritate insieme le mandorle, le nocciole e 200 g di zucchero fino ad ottenere una farina. Trasferite tutto in una ciotola quindi unite la farina e la vanillina setacciate. A parte montate gli albumi a neve poi quando saranno gonfi e sostenuti aggiungeteli delicatamente alla massa. Unite il restante zucchero e mescolate delicatamente con un cucchiaio di legno. Versate il composto in una sac à poche con beccuccio grande come una noce sulla placca da forno, imburrata e infarinata, distanziandoli fra loro. Ponete in forno a 180°C per 12-15 minuti. Quando i biscotti risulteranno dorati sfornateli e lasciateli raffreddare.
Per la decorazione, sciogliete a bagnomaria il cioccolato spezzettato. Immergete metà biscotti nel cioccolato e lasciateli asciugare su una gratella.

TISICHELLE (MANDELLESI) di piggi

4 chiare
250 g di zucchero
100 g di farina
un pizzico di semi di anice

Ai tempi che Berta filava, e le nonne preparavano il pane al forno del paese, era uso nei forni fare la pizza bianca, quella cicciotta con la pasta del pane bella stesa, schiacciata coi polpastrelli e poi unta con olio e.v.o., per tarare la temperatura del forno.
Quando poi il pane era cotto e il forno era tiepido, si andava dalla fornaia con un insalatiera piena di un composto dolce, la fornaia metteva delle cucchiaiate di questo composto sulla tegliona da forno, infilava in forno pochi minuti e ne uscivano dei biscotti tondi, profumati di anice.
Erano le tisichelle, questi biscotti, erano il frutto della cucina del riciclo e del "nun se butta niente", infatti la mattina per la colazione era d'obbligo l'ovo sbattuto a zabaione, e alla fine avanzavano un sacco de chiare, dato che a forza de spumini (leggi meringhe) nun se potevano consuma' tutte le chiare, allora se facevano le tisichelle. Per ora ho trovato la ricetta che fanno a Mandela , quanto prima spero di avere quella di Castel Madama.

Montare a neve le chiare, aggiungendo un pizzico de sale, poi lo zucchero e la farina, un pizzico de semi di anice. Mescolare il tutto per bene fino a formare una pastella semiliquida o semisolida. Mettere tante piccole quantità dose pari ad un piccolo mestolo sulla placca del forno ricoperta con carta da forno, infornare a 175°C per circa 15 minuti. Il biscotto deve rimanere chiaro e dentro deve cuocere ma rimanere allo stesso tempo leggermente morbido, quasi gommoso .

DITA DI FATA OVVERO DITA DI M. ANTONIETTA di Pinella

40 g di noce di cocco rapée + 40 g per spolverizzare le meringhe
100 g di zucchero al velo
4 albumi
120 g di zucchero semolato

Questa è la ricetta originale di C. Felder. Sono dei bastoncini di meringa friabilissima profumati leggermente al cocco e intinti nel cioccolato. Poi si uniscono a due a due.
Montare gli albumi aggiungendo un po' di zucchero semolato, poco per volta, finché diventano abbastanza spumosi. Quando la meringa è pronta aggiungere lo zucchero al velo setacciato con la farina di cocco mescolando con l'aiuto di una spatola. Mettete l'impasto in una sac à poche con beccuccio liscio e fate dei bastoncini. Distribuite sopra del cocco rapée e infornate per almeno 3 ore a 90°C. Dopo la cottura, immergete le estremità dei bastoncini nel cioccolato temperato e uniteli in senso opposto a due a due.
Nel mio caso io ho usato questa meringa che era avanzata da un vacherin:

500 g di albumi
1 kg di zucchero semolato + 250 g sempre di zucchero semolato
40 g di farina "00"
2 bustine di vanillina
il succo di un piccolo limone

Ovviamente sono dosi da pasticceria! Dividete tutto per 5 per ottenere una Marengo per 8 persone. Montare gli albumi insieme al kg di zucchero: solito modo. Quindi, aggiungete il succo del limone e continuate a mescolare per almeno 5 minuti. La restante parte dello zucchero, cioè i 250 g, si mescolano con la farina e si aggiungono alla meringa a mano, cioè aiutandosi con un cucchiaio di legno.

MACARONS DI MERCOTTE di Pinella

120 g di albumi d'uovo divisi in 60+60
35 g di zucchero semolato
150 di farina finissima di mandorle
150 g di zucchero al velo

Per lo sciroppo:
150 g di zucchero semolato
50 g d'acqua

Setacciare insieme la farina di mandorle (prima tostata leggermente in forno) con lo zucchero al velo. Montare a neve 60 g di albumi con 35 g di zucchero e nel frattempo preparare lo sciroppo: cuocere a 110°C lo zucchero con l'acqua e versarlo a filo sugli albumi montandoli a bassa velocità finché il composto non si raffredda. Aggiungere a questo punto il colorante liquido prescelto. Unire alla polvere di mandorle e zucchero gli altri 60 g di albumi non montati e rimescolare bene. A questo punto, prendere una cucchiaiata di albumi montati e usarli per rendere fluido l'impasto. Aggiungere gli altri albumi rimescolando bene . Qui è il punto importante: il composto si rimescola dall'alto in basso ma un po' si deve smontare, solo il tanto che serve perché l'impasto diventi "colante". Cioè preso con una spatola non deve rimanere in blocco unico ma colare leggermente verso il basso. Servitevi di una sac à poche con beccuccio di 1 cm di diametro e fate questa prova; l'impasto non deve colare rapidamente attraverso il beccuccio ma quando deposto in piccoli mucchietti questi sono in un primo tempo molto sferici ma poi tendono ad allargarsi come bottoni. Lasciare i dolcetti per almeno 1 ora a temperatura ambiente (fresca) e poi cuoceteli a 140°C per circa 13-15 minuti.
Farli raffreddare perfettamente, unirli due a due con la crema prescelta e conservare in frigo per almeno 48 ore prima di consumarli. Prima del servizio portarli a temperatura ambiente. Si possono congelare.

VACHERIN ALLE FRAGOLE CON CHANTILLY AL CIOCCOLATO BIANCO di Pinella

Per la meringa:
125 g di albumi
250 g di zucchero semolato
un cucchiaino di succo di limone

Per la mousse chantilly e cioccolato bianco:
50 g di panna fresca
50 g di cioccolato bianco
150-250 g di panna montata

Si tratta di una meringa con all'interno una chantilly addizionata di una piccola quantità di cioccolato bianco. Il beccuccio Saint Honoré è da 30. Per una circonferenza da 26 cm consiglio doppia dose di meringa.

Ho messo gli albumi in una ciotola, con il succo di limone e 125 g di zucchero semolato su un bagnomaria e ho montato con le fruste elettriche fino ad ottenere un composto soffice abbastanza montato. Quindi, una volta ben tiepido, l'ho travasato nel Kenwood e ho continuato a montare aggiungendo piano altri 62.5 g di zucchero. Una volta ottenuta una meringa ben montata, ho aggiunto a mano la restante parte (gli altri 62.5 g) mescolando dall'alto verso il basso. Con questo sistema la meringa non sarà candida, ma quasi color panna giallino a fine cottura in quanto lo zucchero non adeguatamente sciolto aggiunto a mano farà una sorta di effetto caramello. In compenso, sarà friabile e si scioglierà in bocca al momento della degustazione.
Con un beccuccio liscio fare una base e infornare per circa 15 minuti a 100°C. Poi, riprendere la base e con un beccuccio da Saint Honoré fare una corona di meringa tutto intorno. Infornare per almeno 3 ore a 80-90°C finché la meringa è asciutta. Spegnere il forno e far asciugare.
Sciogliere il cioccolato bianco. Far bollire la panna e quindi versarla sul cioccolato amalgamando bene fino ad avere una crema liscia. Far freddare e quindi aggiungere la panna montata: io ho alleggerito ulteriormente la ganache che prevedeva 150 g di panna usandone 250 g.
Versare una cucchiaiata di panna montata per alleggerire la ganache e versare quest'ultima dentro la ciotola contenente la panna montata amalgamando dall'alto verso il basso.
Mettere la mousse in una sac à poche con beccuccio liscio e sprizzare delle gocce di mousse alla periferia della meringa, molto vicino a dove inizia il fondo centrale. Versare la restante parte della mousse al centro e livellare.
Porre in frigo una mezz'ora. Nel frattempo tagliare a fette regolari le fragole. Preparare la gelatina per la lucidatura. Va bene anche quella in bustine che si trova al market. Adagiare le fette di fragola in cerchio in un primo strato. Velare con la gelatina. Il secondo va adagiato sfalsato rispetto al primo e sempre gelatinando ogni volta. Terminare con una manciata di foglie di menta.

LINGUE DI GATTO di silco

200 g di zucchero
200 g di farina
80 g di burro
4 albumi
2 cucchiai di panna fresca
la raschiatura dell'interno di una stecca di vaniglia

1 pizzico di sale
1 pizzico di scorza di arancia grattugiata

Ammorbidire il burro e montarlo in una terrina, unire a pioggia lo zucchero e continuare a montare. Aggiungere uno alla volta gli albumi, unendo il successivo solo quando il primo sarà completamente incorporato. Unire la farina setacciata tutta in una volta, quindi la raschiatura di vaniglia il sale e la scorza di arancia. Otterrete una pasta che dovrà risultare fluida, ma cremosa.
Metterla in una sac à poche e spremere sulla placca del forno tanti bastoncini lunghi circa 5 cm ben distanziati tra loro perché si allargheranno in cottura. Cuocere a circa 200°C. La cottura avviene rapidamente per cui appena prendono colore toglierle subito dal forno.

4 ALBUMI PER UNA TORTA di Stefanì

4 albumi
45 g di mandorle tritate
40 g di farina
125 g di zucchero
80 g di burro
sale

Avevo 4 albumi, nessuna voglia di buttarli, nessuna voglia di fare meringhe, nessuna voglia di pasticciare troppo, ho fatto un po' di ricerche in rete ed è uscita fuori questa torta, mi ha convinto la facilità e la pochezza di ingredienti, tutti reperibili. Non ho salvato la provenienza, poi magari la ricerco e se la ritrovo, scrivo da dove l'ho presa. Mescolare le mandorle tritate alla farina e lo zucchero. Sciogliere il burro a bagnomaria. Montare a neve ben ferma gli albumi con un pizzico di sale. Unire lentamente la miscela di farina e il burro fuso agli albumi montati. Versare il composto in una tortiera imburrata e infarinata. Infornare a 180°C per 30 minuti. Una torta deliziosa, che si fa mangiare con gusto, una fetta dietro l'altra fino a che è finita!

DOLCE DI CHIARE D'UOVO (LE CHARMEUR) di Vittoria

4 bianchi
125 g di burro o margarina
125 g di zucchero
100 g di mandorle tritate a polvere
75 g + 1 cucchiaio di farina per la teglia
1 cucchiaio di rum
1 cucchiaio di burro per la teglia

1 cucchiaino di lievito in polvere
1 pizzico di sale

Accendere il forno con il termostato a 5. Sul fuoco mettere in un tegame il burro (o la margarina), togliere le impurità biancastre.
Preparare una teglia grande, riempirla a metà di acqua e metterla sul fornello.
In un tegame con il fondo spesso, mettere lo zucchero, la polvere di mandorle, i 75 g di farina, mescolare e mettere il tegame sul fuoco dentro la teglia con l'acqua. Aggiungere il burro fuso, mescolare per 6-7 minuti. Togliere il tegame dal fuoco, aggiungere il lievito, il rum e mescolare. Montare a neve ferma le chiare d'uovo con il pizzico di sale ed aggiungerle delicatamente.
Imburrare ed infarinare la teglia, versarvi il composto, mettere in forno per 40 minuti.

5 ALBUMI

CAKE 5 ALBUMI di Alda Muratore

100 g di burro morbido, ma non fuso
200 g di zucchero
100 g di zucchero
5 albumi
50 g di cioccolato fondente grattugiato

Battere il burro a crema con lo zucchero; quando l'insieme è ben liscio, aggiungere, sempre battendo, la farina. A parte battere gli albumi a neve ferma; incorporarli all'impasto precedente, ma senza battere, sollevando l'impasto con la spatola; da ultimo, aggiungere il cioccolato, poi versare nello stampo. Cuocere a 180°C per 30-40 minuti. E' un onesto dolce per la prima colazione.

BRUTTI MA BUONI di Adriana con modifica di Flaviasole

400 g di nocciole del Piemonte tostate
300 g di zucchero
150 g di albume

Ho montato gli albumi a neve, ho tritato grossolanamente le nocciole insieme con lo zucchero, in modo che alcune di esse rimangano solo spezzettate. Ho poi incorporato con cura le nocciole tritate con lo zucchero mescolando delicatamente in modo da non smontare gli albumi, ho versato il composto in una pentola e ho fato scaldare a fiamma bassissima sempre mescolando delicatamente con un cucchiaio di legno. Nel libro era scritto di ritirare dal fuoco "quando il composto avrà assunto un colore ambrato e tenderà a

formare un a leggere patina sul fondo" ma il mio il colore ambrato non l'ha assunto perciò ho smesso quando ha cominciato ad attaccarsi alla padella (circa 10-15 minuti). Ho lasciato quasi raffreddare e poi ho fatto dei mucchietti di impasto con un cucchiaino sulla carta forno. Ho fatto cuocere a 165°C per circa 30 minuti fino quando assaggiandone uno in mezzo era bello secco (20 minuti se li si gradisce un po' meno duri).

BACI AL COCCO di kela

5 albumi
250 g di zucchero (oppure 1/3 di fruttosio)
250 g di polpa di cocco disidratata
Un pizzico di sale.

Mettere albumi, zucchero e sale in un pentolino a bagnomaria (non deve bollire) e far sciogliere lo zucchero, poi fuori fuoco unire il cocco; lasciare riposare un po'. Sulla placca del forno mettere la carta da forno e fare dei mucchietti con il composto, cotti a 180°C. Farli freddare e tuffarli nel cioccolato fondente fatto sciogliere a bagnomaria (io questo passaggio l'ho omesso). Nella foto sono quelli nei pirottini. Io li adoro perché son facili veloci e buoni.

CAKE MORBIDO ALLA BANANA di Pinella

100 g di burro
100 g di zucchero
una bustina di lievito
200 g di farina
2 uova intere
150 g di albumi + 100 g di zucchero
300 g di polpa di banana
mezzo limone

Prendete il burro e ammorbiditelo passandolo velocemente nel microonde. Lavoratelo a crema con 100 g di zucchero e quindi uniteci, un po' per volta, le uova intere leggermente sbattute. Setacciate la farina con il lievito e unitela al composto. Frullate le banane con il succo di mezzo limone e aggiungetele al composto. Montate a neve gli albumi con i 100 g di zucchero. Amalgamateli con delicatezza al composto senza smontarli. Imburrate ed infornate usando gli stampi che volete e passate in forno a 180°C finché comparirà una leggera doratura.

SUBLIME CAKE AU CHOCOLAT DE MAJA di Pinella

150 g di cioccolato fondente
150 g di burro morbido
150 g di zucchero semolato
5 bianchi d'uovo (circa 175 g)
125 g di farina setacciata
un nulla di lievito (nella ricetta non c'era)
un nulla di sale

Presa da un blog francese, http://www.cuisine-campagne.com. Mi è sembrata molto buona e ve la ripropongo. Il forno l'ho messo a 170°C. Ho sciolto il cioccolato mettendo insieme 5 cucchiai d'acqua e passandolo in microonde. Ho lavorato il burro con 100 g di zucchero, poi ho aggiunto il cioccolato e ho amalgamato. Quindi ho montato gli albumi con i rimanenti 50 g di zucchero.
Ho versato piano la farina setacciata con una punta di cucchiaino di lievito lavorando con una spatola. Come sempre, ho fluidificato il composto con un po' d'albume montato e poi ho ultimato con i restanti ma stando bene attenta a non smontarli. Ho imburrato e infarinato uno stampo e ho infornato per circa 45 minuti.

6 ALBUMI

TORTA DI ALBUMI DI ANNA AMALIA di Adriana

400 g di farina
200 g di burro
250 g di latte
1 limone (buccia grattugiata)
burro e farina per la teglia
400 g di zucchero
1 bustina di lievito

1 limone (succo)
6 albumi d'uovo
frutti canditi a piacere (facoltativo)

Mescolate insieme farina, buccia di limone e zucchero; aggiungete, nell'ordine, burro fuso (ma freddo), succo di limone, lievito sciolto in un poco di latte tiepido ed il resto del latte freddo.

Mescolate bene il tutto fino ad ottenere una pasta morbida. Dopo aver aggiunto un cucchiaino di zucchero, montate a neve gli albumi e aggiungeteli all'impasto mescolando delicatamente dal basso verso l'alto.
Imburrate ed infarinate una teglia con bordi piuttosto alti, versatevi il composto e cuocetelo in forno a calore molto moderato per circa un ora. Il mio tocco personale, gli ultimi 20 minuti di cottura con il cucchiaio nella porta del forno. Può anche essere preparato in stampi da plum-cake.

MOUSSE AU CHOCOLAT SENZA PANNA di Alda Muratore

250 g di cioccolato fondente
6 albumi
100 g di zucchero

Un'idea per riciclare gli albumi! Fondere il cioccolato fondente di ottima qualità (indispensabile: il gusto è dato esclusivamente dal cioccolato!) e quando è raffreddato ma ancora fluido aggiungere con delicatezza gli albumi montati a neve fermissima con lo zucchero. MarinaB dice che è fenomenale.

GIRELLE AL CIOCCOLATO di Aviano

200 g di albume
300 g di zucchero semolato
100 g di zucchero a velo
20 g di cacao amaro

Montare l'albume con lo zucchero semolato. Aggiungere, mescolando a mano, lo zucchero a velo ed il cacao. Con la sac à poche munita di bocchetta liscia

piccola, formare delle spirali su carta forno. Cuocere in forno a 100°C. A piacere glassare a metà con cioccolato fondente.

TORTA ALBUMI E CACAO di claudia049

6 albumi
60 g di farina 00
50 g di cacao amaro
200 g di zucchero
2 cucchiaini di zucchero vanigliato
1/2 cucchiaino di lievito per dolci
una noce di burro
un pizzico di sale

In una ciotola setacciare la farina con il cacao. Aggiungere il lievito, lo zucchero vanigliato e lo zucchero. In una terrina montare a neve ben ferma gli albumi con un pizzico di sale. Incorporate delicatamente il composto con farina, zucchero e cacao agli albumi. Imburrate e cospargete di zucchero una tortiera e versate il composto al suo interno. Infornate a 180°C per 40 minuti.
Sfornate e lasciate raffreddare quindi spolverizzate la torta con cacao e zucchero a velo.

RICCIARELLI di Elena

1kg di mandorle spellate
800 g di zucchero semolato
6 albumi
50 g di mandorle amare (facoltative)

Dose per 50 o 60 pezzi. Tritare le mandorle finemente ma non a farina e impastare con lo zucchero e gli albumi, se mettete anche quelle amare prima le dovete spellare gettandole nell'acqua a bollore e farle asciugare per bene, volendo le potete tostare, si lascia riposare l'impasto per 6-8 ore, operazione fondamentale, io le lascio una intera nottata in una terrina coperte con la pellicola, poi si prendono dei piccoli pezzi di pasta e gli si da la forma dei ricciarelli, si adagiano su dei fogli di ostia nella leccarda, si spolverizzano di zucchero a velo e si infornano per 15 minuti a 150°C oppure per 30 minuti a 100°C, sono comunque pronti quando fanno delle crepe in superficie. Non staccarli subito ma aspettare che si raffreddino e conservarli in scatole di latta.

ALASKA AL FORNO di Giuli

1 pan di spagna
2 litri di gelato di fragole o di cioccolato
6 albumi
1/2 cucchiaino di cremor tartaro
220 g di zucchero
mandorle sfilettate
ricci di cioccolato per decorare se si usa il gelato al cioccolato

Ricetta mai provata. Mettere il gelato in una ciotola con fondo rotondo di 2 cm di diametro più piccola della torta; premere bene, livellare e mettere in freezer per almeno 24 ore. Il giorno di servire montare i bianchi insieme al cremor tartaro, quando cominciano ad addensarsi unire lo zucchero e montare a neve densissima e lucida. Porre la torta su un tagliere di legno, staccare il gelato dalla ciotola (magari è più semplice rivestirla di pellicola prima) e rovesciarla sulla torta. Spalmare il tutto con la meringa fino al bordo del tagliere in modo che il calore del forno non possa sciogliere il gelato.
Cospargere con le mandorle sfilettate e mettere la torta, sempre sul tagliere, nel forno riscaldato a 275°C per 3 o 5 minuti, soltanto per far dorare un po' la meringa. Far scivolare la torta sul piatto e servire subito. Se si usa il gelato al cioccolato, decorare coi ricci di cioccolato.
La particolarità di questa torta sta nel contrasto fra la meringa tiepida e il gelato ancora freddo. Si può portare a tavola flambée mettendo delle zollette di zucchero imbevute di alcole poi accese attorno al dolce.

TORTA DI NOCCIOLE di Giuliana

300 g di nocciole tostate
230 g di zucchero
6 albumi

Macinare le nocciole e lo zucchero fino a ridurli in farina. Montare gli albumi a neve fermissima e unirli alla farina di nocciole. Mescolare ed infornare per 30-40 minuti a 180-200°C. Sformare e far raffreddare su di una gratella.

TORTA DI MANDORLE E ALBUMI DA CUCINA ITALIANA di Maria S.

250 g di mandorle pelate e tritate finissime
200 g di zucchero
una bustina vanillina
6 albumi a neve

Mescolare le mandorle con lo zucchero e la vanillina. Montare a neve ben ferma gli albumi con un pizzico di sale e unirli delicatamente alle mandorle. Versare in una tortiera da 28 cm rivestita di carta da forno. Cuocere a 180°C per circa 30 minuti e servire cosparsa di zucchero a velo. Foto di ziacrostatina.

TORTA DELLA SORELLA di Silco

400 g di farina
200 g di zucchero
200 g di burro
100 g di uvetta
1 bustina di lievito
1 bicchiere di latte
1 limone
6 albumi

Mia sorella, tempo fa, mi aveva passato questa ricetta, non la faccio spesso, ma è buona.
Mettere in una terrina la farina, il lievito stemperato in un po' di latte, lo zucchero, il burro fuso, il resto del latte, il succo e la scorza del limone. Amalgamate bene il tutto, aggiungete l'uvetta ammollata e asciugata. Nel frattempo avrete battuto a neve gli albumi e li aggiungerete al composto. Versate il tutto nella tortiera e cuocere in forno a calore moderato per circa un'ora.

TORTA DI ALBUMI AL LIMONE DI MAMMAVERA di sunny

400 g di farina
400 g di zucchero
200 g di margarina
1 bustina di lievito
1 bicchiere di latte
1 limone (buccia e succo)
6 albumi montati a neve

Ricetta di una mia amica. Amalgamare bene tutti gli ingredienti e, in ultimo, unire gli albumi montati. Versare in una tortiera imburrata ed infarinata e cuocere in forno caldo a 180°C per circa 30 minuti.
E' come la torta paradiso ma molto più veloce da preparare. Se ne può preparare anche mezza dose.

MOHNKUCHEN DI TERESAP (TORTA AI SEMI DI PAPAVERO) di Yvona

1 bicchiere di albumi (per esempio 6 albumi)
1 bicchiere di farina
1 bicchere di zucchero
1 bicchiere di semi di papavero
125 g di burro o margarina
2 cucchiaini di lievito per torte

Molti anni fa ho ricevuto da una mia amica questa ricetta di torta ai semi di papavero. È molto facile perché si usa sempre la stessa tazza o bicchiere come misurino per tutti gli ingredienti.
Montare le chiare a neve e aggiungere gli altri ingredienti nell'ordine: burro, zucchero, farina, lievito, semi di papavero. Versare in una forma, meglio se rettangolare, rivestita di carta da forno. Cuocere a 180°C per 35 minuti o poco più. Mi sento in dovere di avvertire che i semi di papavero possono avere effetto astringente.

TORTA YOGURT E ALBUMI di ziacrostatina

1 vasetto di yogurt a piacere (mi piace molto usare quello all'arancia che aromatizza delicatamente)
6 albumi montati a neve
3 vasetti di farina
2 vasetti di zucchero
1 vasetto di olio di semi
1/2 bustina di lievito per dolci sciolta in
2 dita di latte
aromi a piacere

Ricetta trovata in internet. Accendere il forno a 170°C. Lavorare lo yogurt con lo zucchero, poi lentamente aggiungere gli altri ingredienti, in ultimo gli albumi montati a neve, versare il composto in uno stampo imburrato ed infarinato e porre in forno per circa 30 minuti. Io ho impiegato più tempo, infatti credo che poi alzerò a 180°C. E' un dolcetto senza infamia e senza lode.

7 ALBUMI

TORTA BIANCA di Numberone

7 albumi montati a neve ferma
buccia grattugiata di un limone
200 g di zucchero
100 g di farina 00
75 g di fecola
100 g di burro sciolto e freddo
½ bustina di lievito vanigliato

Dopo aver montato bene gli albumi (non ho il peso, ma facendoli cadere pian pianino si separano da soli uno alla volta) si incorporano delicatamente gli altri ingredienti, sempre con il solito movimento dal basso in alto, si inforna come una ciambella, tipo 180°C per 45 minuti. Si serve spolverizzata abbondantemente di zucchero a velo.

ARROTOLATO DI GATTO di Quack

Per la pasta:
210 g di albumi
210 g di burro
210 g di farina
210 g di zucchero a velo

Per la farcia:
200 g di nutella
100 g di cioccolato fondente
250 g di panna fresca (circa)
200 g di noccioline e noci tritate

Si fa l'impasto per le lingue di gatto: io ho montato a neve gli albumi e poi ci ho aggiunto a mano gli altri ingredienti. Si procede come se dovessi fare la pasta biscuit: si versa l'impasto su una placca rivestita di carta forno, si stende sottile in modo uniforme e si fa cuocere a 180°C per 10 min (o finché non comincia a colorare). Poi si solleva la carta da forno (con tutta la pasta sopra)

e si poggia su di un canovaccio bagnato bene (ma strizzato) e si versa sopra i 2/3 della farcia (senza le noci/noccioline) e aiutandosi con la carta forno si arrotola la pasta su se stessa (se si rompe non importa che poi viene ricoperta). Una volta fatto il "salsicciotto" si avvolge con il tutto con il canovaccio umido e si mette a freddare in frigo per almeno 3 ore. Quando è freddo si riveste con la farcia avanzata a cui sono state aggiunte le noci e le noccioline avanzate. Far riposare ancora per qualche ora in frigo finché non si è solidificata bene la copertura.
Per la farcia, sciogliere a bagnomaria la nutella e la cioccolata e allungare con la panna liquida fino a consistenza desiderata (non deve essere troppo liquida).

8 ALBUMI

ILE FLOTTANTE di Alda Muratore

8 albumi
150 g di zucchero
120 g zucchero per il caramello

Scaldare il forno a 180°C. Caramellare lo zucchero con 2 cucchiai di acqua e rivestire con il caramello una forma a bordo alto (per esempio per il soufflé). Montare gli albumi a neve ferma, aggiungere progressivamente lo zucchero fino ad ottenere una bella meringa soda e lucida. Versare questa meringa nella forma, livellare e mettere in una teglia piena d'acqua (bagnomaria) e infornare. Cuocere per circa 1 ora: la lama di un coltellino sottile deve uscire asciutta. Togliere dal forno, togliere dal bagnomaria e lasciare raffreddare: si sgonfierà un po' ma è normale. Quando non è più caldo mettere in frigo (almeno per 4 ore, magari la sera per il giorno dopo). Sformare al momento di servire.

TORTA DI ALBUMI NERA di aleaffa

8 albumi
200 g di zucchero
100 g di farina
100 g di burro fuso e freddo
50 g di cacao amaro
1 bustina di lievito vanigliato
1 buccia di limone grattugiata
1 manciata di granella di nocciole

Mescolare bene il burro fuso con lo zucchero e aggiungere farina, cacao e lievito setacciati insieme. Se l'impasto è duro, aiutarsi con un po' degli albumi. Aggiungere gli albumi montati a neve ben ferma, mescolare il minimo

indispensabile solo a dare un colore uniforme all'impasto e porre in una tortiera imburrata e infarinata. Prima di infornare cospargere con la granella di nocciole: crescendo l'impasto la ingloberà. In forno a 200°C per 35-45 minuti.

TORTA GIANDUIOTTA di barbaraPA

250 g di farina
250 g di albumi
200 g di zucchero
100 g di cioccolatini alla gianduia tritati
75 ml di olio di semi
50 ml di acqua
1 bustina di lievito per dolci

Montare a neve gli albumi, unire lo zucchero, l'acqua miscelata all'olio di semi, la farina setacciata con il lievito e da ultimo i cioccolatini tritati. Io l'ho cotta in uno stampo da diametro 22 cm in silicone, a 170°C per 40 minuti, eventualmente sappiatevi regolare con stampo normale aumentando temperatura e tempi. La cioccolata gianduia è finita tutto sul fondo, ho capovolto il dolce, sfornato alla perfezione grazie allo stampo e dava un piacevole effetto "leopardato", i pezzetti sono rimasti comunque ben separati.

Info di Babette: congelata con successo, ben sigillata dentro un sacchetto di nylon. Prima foto di *Sandra*, seconda foto di Annette, terza foto di BarbaraPA.

TORTA MOROTTA di barbaraPA

250 g di albumi
250 g di farina
150 g di burro fuso e freddo
400 g di marmellata di more (o altra marmellata a proprio gusto)
1 bustina di lievito per dolci
1 pizzico di sale

Montare a neve non fermissima gli albumi. Mescolare al burro la marmellata, unire la farina setacciata con 1 bustina di lievito per dolci e un pizzico di sale e gli albumi montati a neve. Io ho utilizzato uno stampo in silicone, non ho dovuto imburrare ne infarinare ed è andato in forno a 170°C per 45 minuti.

LINGUE DI SUOCERA di concettina

8 albumi (li ho pesati erano circa 280 g)
350 g di zucchero (ho usato zefiro)
370 g di farina
450 g di mandorle

Si montano gli albumi con un pizzico di sale, quando diventano gonfi e sodi si aggiunge lo zucchero continuando a montare, con una spatola e tanta pazienza si aggiunge la farina setacciata e quando è ben amalgamata si aggiungono le mandorle. Si formano dei salamotti sagomando la carta forno. Cuocere a 180°C per 30 minuti circa. Il giorno dopo si tagliano con il coltello elettrico o affettatrice delle fettine sottili, si passano in forno caldo per qualche minuto, se li mettete in una scatola di latta si mantengono per parecchi e parecchi giorni.

TORTA DI NEVE di Giuli

8 albumi
220 g di zucchero
120 g di farina
120 g di burro freschissimo
1 cucchiaino di lievito in polvere
estratto di vaniglia
un pizzico di sale
zucchero a velo

Ricetta mai provata. Montare gli albumi a neve densissima, unendo pian piano lo zucchero due cucchiai per volta. Setacciare due volte la farina con sale e lievito e unirla agli albumi montati facendo attenzione a non smontarli. Per ultimo unire la vaniglia, il burro fuso e raffreddato. Versare in uno stampo da 2 litri preferibilmente a ciambella imburrato e cosparso di zucchero. Cuocere in

forno caldo a 180°C per 45-50 minuti. Togliere dallo stampo e far raffreddare sulla gratella. Cospargere di zucchero a velo prima di servire.

TORTA CON MANDORLE E CIOCCOLATO di scricci

8 albumi
300 g di mandorle pelate
300 g di zucchero
200 g di cioccolato fondente
60 g di burro
2 buste di vanillina
un pizzico di sale

Non l'ho ancora provata, ma l'ho mangiata da un'amica di mamma e mi sono fatta dare prontamente la ricetta!
Ridurre le mandorle a farina assieme allo zucchero. Sciogliere il burro con la cioccolata a bagnomaria. Montare le chiare a neve fermissima ed aggiungervi il cioccolato + le mandorle + la vanillina. Versare in una teglia coperta da carta forno e mettere in forno a 170°C per un'ora. Una volta fredda ricoprire con zucchero al velo.

9 ALBUMI

TORTA D'ANGELO AL CIOCCOLATO di Giuli

9 albumi
330 g di zucchero
85 g di farina
40 g di cacao
un pizzico di sale
1 cucchiaino di cremor tartaro
1/2 cucchiaino di estratto di mandorle
estratto di vaniglia

Per la copertura:
300 g di cioccolato fondente
6 cucchiai di burro

Ricetta mai provata. Per questa torta leggerissima e semplice sono di fondamentale importanza due componenti, cioè gli ingredienti in polvere e i bianchi. Dunque dovete setacciare insieme per sei volte zucchero, cacao, farina e dividere in quattro parti. Montate i bianchi a temperatura ambiente e quando cominciano ad addensarsi unire sale e cremor tartaro.

Montare a neve fermissima e unire il composto asciutto, un quarto alla volta con molta delicatezza ma anche con rapidità. Alla fine aggiungere l'estratto di mandorle e di vaniglia e versare l'impasto in uno stampo alto di 25 cm di diametro a ciambella non imburrato né infarinato. Passate una spatola nell'impasto per assicurarvi che non vi siano bollicine d'aria.
Cuocere in forno riscaldato a 180°C per 1 ora e 10 minuti. Rovesciare lo stampo su un imbuto e lasciare raffreddare la torta prima di staccarla dai lati e sformarla. A bagnomaria fate sciogliere il cioccolato e il burro e sbattete fino a quando non sarà della giusta consistenza per spalmare sopra e sui lati della torta.

10 ALBUMI

FINTO QUATTRO QUARTI MASCARPONE E ALBUMI di barbaraPA

250 g di mascarpone
250 g di zucchero
250 g di farina setacciata
300 g di albumi (*)
50 g di cacao amaro
1 bustina di lievito per dolci
1 pizzico di sale

Montare a neve (non fermissima) 250 g di albumi e tenere da parte. Mescolare il mascarpone con lo zucchero, unire il cacao, la farina setacciata con il lievito, il sale, gli albumi montati a neve ed ulteriori 50 g di albumi. Infornare a 170°C per 50 minuti. Io ho usato uno stampo tondo dal diametro 20 cm in silicone, quindi non ho dovuto imburrare e credo i tempi di cottura siano stati più veloci del solito; per temperature e tempo di cottura sappiatevi regolare.
(*) Gli albumi inizialmente erano pari peso degli altri ingredienti, ma siccome alla fine il composto mi sembrava troppo denso, ho preferito aggiungere ancora 50 g di albumi, non montati.

MINI-SAVARIN ALL'ARANCIA di cri-cri

10 albumi
350 g di zucchero semolato
250 g di farina
250 g di burro morbido
150 g di canditi all'arancia
il succo di un'arancia (o di due limoni)
un pizzichino di sale
1 cucchiaino di lievito
marmellata d'arancia

Si montano gli albumi a neve fermissima, poi mescolando molto delicatamente, si aggiungono nell'ordine: zucchero, burro fuso, succo d'arancia, farina, il lievito fino ad avere un composto piuttosto morbido. Da ultimo si aggiungono i canditi. Cucinare a 180°C per 20 minuti circa. Al posto delle monoporzioni, queste dosi vanno bene per una tortiera di 28 cm di diametro.

TORTA DI 10 ALBUMI AL CIOCCOLATO di elzen

150 g di burro
200 g di zucchero
250 g di farina
scorza di ½ limone
100 g di cioccolato fondente grattugiato
1 bustina di lievito
10 albumi

E' una torta di casa mia. Fondere il burro e lavorando con una forchetta unire lo zucchero,la farina, la scorza di ½ limone, il cioccolato fondente grattugiato, il lievito e gli albumi montati a neve. Cuocere 35 minuti a 170°C. Io ogni tanto la farcisco con ganache.

TORTA DI MERINGA ANTI-COLESTEROLO (SENZA GRASSI AGGIUNTI) di Giuli

10 albumi
250 g di mandorle tritate non pelate
200 g di zucchero
6 cucchiai di farina setacciata
4 cucchiai di Amaretto

Ricetta mai provata. Mischiare zucchero e mandorle. Montare i bianchi a neve densissima e unire il composto di mandorle con cura usando la spatola di gomma e con movimenti dal basso verso l'alto. Unire la farina, sempre con cura e per ultimo l'Amaretto. Versare in uno stampo a cerniera di 24 cm di diametro e fare cuocere nel forno riscaldato a 180°C per circa 40 minuti.

TORTA ANGELICA di Nanninella

Per l'impasto:
10 albumi
un pizzico di sale
325 g di zucchero velo

una bustina di vanillina
la buccia grattugiata di un limone piccolo o mezzo limone grande
165 g di farina
burro e farina per ungere la teglia

Per la glassa:
150 g di zucchero a velo
3 cucchiai di succo di limone

Per la decorazione:
fette di limone candito e fette di arancia candita

Dall'Enciclopedia Curcio anno 1978. La ricetta originale non prevede farcitura perché è buonissima anche senza ma io a volte la farcisco con marmellata di arance. E' molto soffice e buona, utile per smaltire gli albumi.
Montare a neve ferma gli albumi d'uovo con il pizzico di sale. Mescolare a secco lo zucchero + la vanillina + la scorza di limone grattugiata ed aggiungerli ai bianchi montati. Aggiungere con cautela un po' alla volta la farina setacciata, amalgamando dal basso verso l'alto per non far smontare i bianchi.
Ungere una tortiera apribile (la mia ha un diametro di 26 cm) con il burro e spolverare con la farina. Versare il composto ed infornare a 180°C per circa 45-60 minuti, dopo 45 minuti fare la prova stecchino per vedere se è cotto altrimenti prolungare un po' la cottura.
Preparare la glassa con lo zucchero a velo ed il limone, spalmarla sulla torta tiepida, decorare con le fette di frutta candita.

DACQUOISE AL COCCO da Il pasticcere italiano

300 g di albumi
100 g di zucchero
270 g di zucchero a velo
130 g di cocco grattugiato
170 g di mandorle in polvere

Presa da: http://www.ilpasticciereitaliano.it/scheda.asp?IdArticolo=129.
Montare gli albumi con lo zucchero e unire poi lo zucchero a velo, il cocco grattugiato e le mandorle in polvere. Cuocere a 170°C per 40 minuti circa.

12 ALBUMI

ANGEL FOOD CAKE di Francesca Altieri

12 albumi d'uovo
1 cucchiaino e ½ di cremor di tartaro (si compra a peso in farmacia)

350 g di zucchero (suddivisi in 200 e 150 g)
1 cucchiaino e ½ di estratto di vaniglia (o 1 di vanillina in polvere)
1 cucchiaino di aroma di mandorle (facoltativo)
150 g di farina per dolci (setacciata)
1 pizzico di sale
Panna montata e frutta e/o salsa di frutta per guarnizione.

Questa torta è, probabilmente, la più leggera che esista, in quanto totalmente priva di grassi. La possono tranquillamente mangiare anche le persone che soffrono di colesterolo alto o di intolleranza alle uova e/o ai latticini, in quanto non viene utilizzato nessun tuorlo né latte. E' di semplicissima e veloce realizzazione. Stranamente, mentre da noi è praticamente sconosciuta, è famosissima in USA, dove la vendono già pronta in tutti i supermercati. Approfittatene se siete a dieta: questo peccato di gola non vi peserà sui fianchi!. Nota: il "cremor di tartaro" è una sostanza che serve da agente lievitante. E' una polvere bianca che si acquista in farmacia.
In una terrina, battere a neve ferma gli albumi col pizzico di sale e il cremor di tartaro con lo sbattitore elettrico ad alta velocità. Aggiungere 200 g di zucchero (2 cucchiaiate alla volta per incorporare meglio), sbattere costantemente finché lo zucchero si scioglie. Aggiungere la vanillina (ed eventualmente l'aroma di mandorla, se desiderata). Setacciare insieme farina e lo zucchero rimanente. Versarli a poco a poco nel composto di albumi, finché la farina viene completamente incorporata. Versare in uno stampo (possibilmente antiaderente) con apertura a cerniera, col foro centrale (tortiera per dolci a forma di ciambella). Livellare con una spatola. Cuocere in forno precedentemente riscaldato a 180°C per circa 30-40 minuti.
Il colore dovrà essere leggermente dorato e facendo una lieve pressione col dito sulla superficie, dovrebbe respingerlo, come se fosse una spugna. Invertire lo stampo in un collo di bottiglia e farlo raffreddare completamente, per circa un'ora. Con una spatola stretta o un coltello staccare dolcemente il dolce dallo stampo e metterlo in un piatto da portata.
Se si desidera, glassare il dolce e guarnirlo con frutta e/o salse di frutta (è divino servito semplicemente con lamponi e panna montata!)
Variante al cioccolato: omettere l'eventuale estratto di mandorla ed aumentare l'estratto di vaniglia a 1 cucchiaio. Ridurre la farina a 100 g e setacciare nel composto 50 g di cacao amaro in polvere. Preparare il composto come sopra.

1 O PIÙ ALBUMI

FRITTATA DI ALBUMI CON CODE DI CIPOLLA di Adi

Antica ricetta contadina. Si prendono i germogli verdi all'interno delle cipolle, si tagliano a pezzetti e si fanno soffriggere, mescolando. Si salano e poi si aggiungono gli albumi sbattuti con un pizzico di sale. Si amalgama il tutto e si lascia cuocere a fiamma molto bassa. Alla fine si cosparge di peperoncino rosso in polvere.

PICCOLA PASTICCERIA SALATA di Annamaria58

Preparare un impasto di pane morbido agli albumi (la ricetta si trova in questa raccolta) e fare la prima lievitazione. Stendere una sfoglia sottile ricavandone dei rettangoli: il lato più corto dovrà misurare circa 6-7 cm. Su questi rettangoli di pasta di pane (che lieviteranno mentre li lavorate) distribuite il ripieno che preferite: capperi e acciughe, olive e pomodori secchi sott'olio scolati, prosciutto e funghi, pesto e carciofini. Fatene dei rotolini stretti e chiusi bene di circa 4 cm di diametro che taglierete con le forbici da cucina a circa 1 cm di altezza, appoggiandoli subito sulla carta forno appoggiata su una placca. Scaldare il forno statico a 190-200°C.
Montare a neve uno o due albumi: quando sono belli sodi incorporare delicatamente del grana grattugiato : si otterrà una specie di mousse leggera. Distribuire la mousse al grana sulla superficie dei rotolini con un cucchiaino ed infornare fino a doratura. Se vi avanza un pochino di mousse, ritagliare del pane normale con una formina, metterci sopra ciò che preferite per decorare, tenendo come ultimo ingrediente da copertura la mousse. Otterrete così altri pasticcini salati.

VELI D'ANGELO di Anita

80 g di farina 00
100 g di burro
150 g di albumi
50 g di salvia fresca (o circa 20 g di salvia secca)
sale, pepe

Ricetta di Susanna da universo cucina. Dose per 6-8 persone.
Unire in un mixer tutti gli ingredienti e frullare fin quando non saranno ben amalgamati. Io al posto della salvia ci metterei qualche altro aroma. Lasciar riposare in luogo fresco (ma non in frigorifero) per circa 1 ora.
Foderare una teglia con carta da forno o con tappeto di silicone e, con l'aiuto di un pennello da cucina, spennellare l'impasto sulla carta formando strisce lunghe circa 10-15 cm e larghe 3 cm. Infornare per pochi istanti in forno già caldo a 180°C. Ottimi per accompagnare gli aperitivi.

STRINGOZZI di Dianella

Si mette la farina (la più indicata è quella di grano duro arricchita con manitoba) a formare la fontana e gli albumi nel mezzo: così iniziano tutte le storie di pasta. Questa volta ho usato 750 g di farina circa per 8 albumi. Con la forchetta si battono gli albumi, raccogliendo via via un po' di farina. Quando si è raccolta tutta la farina si inizia a lavorare con le mani, stringendo l'impasto nel pugno e schiacciandolo con il palmo sulla tavola.
Dopo un po' che si lavora, si formerà una palla che deve diventare liscia e asciutta. Per questo è necessario avere un po' di pazienza, lavorare di gomito ed aggiungere altra farina se occorre. Il lavoro fatto adesso sarà ripagato dopo, quando si taglieranno più facilmente gli stringozzi.
Dopo aver schiacciato la pasta con le mani a formare un disco, si inizia con il matterello. E' importante, mentre si lavora, mettere ogni tanto le mani sopra la pasta, per scaldarla e ammorbidirla. Ecco fatta la sfoglia! Che per gli stringozzi non deve essere molto sottile . Si fa asciugare un po', si infarina leggermente e si arrotola. Prima da una parte e poi dall'altra, a formare una specie di grossa doppietta. Ora si tagliano gli stringozzi, più o meno stretti a seconda del condimento che si vuole usare e della fame dei commensali che incalzano. Con la lunga lama del coltello si sollevano un po' di stringozzi alla volta e si depositano sulla tavola infarinata. Se non si vogliono mangiare subito è bene formare con essi dei grossi nidi : sarà più agevole sollevarli una volta che si saranno asciugati. Ora si cuociono in abbondante acqua salata e si condiscono con la salsa. In questo caso è stata usata una salsa fatta con funghi e tartufi, entrambi tritati e scottati in abbondante olio di oliva caldissimo, ma non sfritto, in cui sono stati fatti appena appena rosolare degli spicchi d'aglio e un filetto di acciuga dissalato (che si scioglie completamente).

CANAPÉ CON GELATO AL GRANA di AnnaMaria58

100 g di grana grattugiato
2 dl di panna fresca
1 albume montato a neve fermissima con due gocce di limone
un pezzetto di sedano verde
pane di segale a fette

Tratta da una rivista con una minima variante. Mescolare in una casseruola la panna e il grana e far cuocere su fiamma bassissima fino a quando il composto avrà la consistenza di una densa crema (non far bollire). Intiepidire il composto ed unire mescolando dal basso verso l'alto l'albume montato a neve fermissima: si otterrà un impasto simile alla panna montata. Passare il gelato in congelatore fino a quando comincerà a gelare. Tagliare le fette di pane di segale e a julienne il sedano.
Il gelato è particolare: se è appena fatto, lasciarlo mezz'ora circa in freezer prima di servirlo; se era già in freezer tenerlo in frigo per mezz'ora - tre quarti d'ora prima di servirlo.

SPAGHI DI PATATE di AnnaMaria58

1 chiara d'uovo
100 g di purè avanzato o fatto apposta

Frullare bene le chiare col purè (non devono rimanere grumi), aggiungere farina q.b. per ottenere una pasta consistente, ma adatta ad essere spremuta dalla sacca. Se serve aggiungere acqua o albume in più.
Mettere l'impasto nella sacca munita della bocchetta tonda da 1/2 cm di diametro. Far bollire dell'acqua salata con un goccio d'olio e quando bolle bene spremervi l'impasto. Gli spaghi sono pronti quando vengono a galla. A questo punto si possono condire come più piace: con le vongole, col ragù, col pomodoro, col sugo dell'arrosto: io li ho fatti semplici con burro, salvia e sale affumicato.

CARPACCIO PANATO di AnnaMaria58

fettine di carpaccio di vitellone sottili
albume a neve
pan grattato e farina in ugual volume
cipolla o erba cipollina disidratata
prezzemolo
sale e pepe
limone se gradito
olio o strutto per friggere

Passare le fettine di vitellone nella mistura di farina, pane ed erbe aggiustata di pepe, poi nell'albume e di nuovo nella mistura e nell'albume, fin quando le fette ne saranno ricoperte bene. Friggerle fino a doratura, passarle sulla carta assorbente. Alla fine salarle unendo due gocce di succo di limone.

MANDORLE SAPORITE di Barbara

250 g di mandorle spellate
½ albume
2 cucchiaini di zucchero di canna
2 cucchiaini di sale
½ cucchiaino di pepe di Caienna
1 cucchiaio di rosmarino tritato

Riscaldare il forno a 150°C. Spargere le mandorle in un solo strato sulla leccarda del forno e tostarle per 15 minuti circa. Battere l'albume a schiuma e unire le mandorle raffreddate, lo zucchero, il sale, il pepe ed il rosmarino. Mescolare bene in modo da aver ogni mandorla ben ricoperta dal composto. Rimettere in forno per altri 20 minuti circa. Servire a temperatura ambiente.

POLPETTONE DI POLLO CON RIPIENO RADICCHIO E SALSICCIA di Gea

Per prima cosa ho preparato il ripieno: ho messo in una padella antiaderente un filo d'olio con un porro tagliato a brunoise (Marina spero di non sbagliare, era piccolo piccolo) e l'ho fatto cuocere un po'. Ho aggiunto circa 50 cm di salsiccia sbriciolata e ho fatto cuocere anche quella. Ho aggiunto 2 radicchi trevisani tagliati a listarelle sottili e ho fatto cuocere col coperchio fin che non sono appassiti. Ho fatto raffreddare (più che altro perché dovevo uscire) e ho aggiunto del pane ammollato nel latte e strizzato, più abbondate parmigiano. Ho mescolato il tutto legando con un po' di albume. Nel frattempo ho frullato circa 600 g di petto di pollo con tanto parmigiano e altro albume. Se si frulla a lungo viene un bell'impasto compatto.
L'ho steso su un foglio carta forno su cui avevo spolverato pane grattugiato e ho appiattito bene l'impasto per farne un rettangolo. Ho disposto al centro un salsicciotto di ripieno e ho chiuso. Mi sono venute 2 rollate. Ho passato il tutto nel pane grattugiato e poi ho passato nella pentola in cui avevo cotto il ripieno. Ho fatto sigillare bene, poi ho aggiunto il latte in cui avevo ammollato il pane e altro latte fino circa a metà delle rollate e ho fatto cuocere a fuoco lentissimo per circa un'ora e mezza.

TAGLIATELLE di kela

200 g di farina 00
65 g circa di farina di grano saraceno (non avevo più quella di grano duro)
50 g di albume
120 g di acqua

A me è piaciuta questa pasta. Ho impastato tutto, aggiungendo farina 00 sino ad avere un impasto sodo e non appiccicoso. Ho avvolto in pellicola e fatto riposare per 30 minuti a temperatura ambiente. Ho ripreso la pasta, tagliata in 4, e l'ho passata nella mia Imperia superfiga tecnologica automatica al n° 5 (che corrisponde al n° 1 credo di quella a manovella). Per 5-6 volte, infarinando leggermente all'occorrenza. Poi l'ho fatta riposare altri 5 minuti su spianatoia infarinata. L'ho ripassata sul numero più largo per intendersi e poi son passata al n° 3, dove l'ho passata nuovamente ed infine a tagliatelle. L'ho messa ad asciugare ben stesa (qui mi son arrangiata sui mestoli che avevo a casa sospesi tra due rotoli di carta casa, e finiti i mestoli l'ho stesa sui canovacci sempre infarinati) e fatta riposare fino alle 12:30. Cotta in 2 minuti. Servita con un sughetto fatto con salsiccia e pomodori secchi sott'olio che avevo preparato io.

ARROTOLATO SALATO di Quack

Per la pasta:
210 g di albumi
210 g di burro
170 g di farina
260 g di formaggio saporito (fontina, emmenthal o pecorino)

Per la farcia:
formaggio morbido alle erbe
prosciutto cotto alle erbe (o qualcosa di simile)

Si fa l'impasto come per le lingue di gatto (io ho montato a neve gli albumi e poi ci ho aggiunto a mano gli altri ingredienti) e si procede come se dovessi fare la pasta biscuit (si versa l'impasto su una placca rivestita di carta forno, si stende sottile in modo uniforme) e si fa cuocere a 180 °C per 10 min (o finché non comincia a colorare). Poi si solleva la carta da forno (con tutta la pasta sopra) e si poggia su di un canovaccio bagnato bene (ma strizzato) e si versa sopra i 2/3 della farcia e aiutandosi con la carta forno si arrotola la pasta su se stessa. Una volta fatto il "salsicciotto" si avvolge con il tutto con il canovaccio umido e si mette a freddare in frigo per almeno 3 ore. Potete farcirlo con quello che vi aggrada.

2 ALBUMI

SORBETTO AL BASILICO di AnnaMaria58

150 g di yogurt naturale (magro o intero)
150 g di panna fresca
il succo di mezzo limone
2 albumi leggermente montati
1 giro di pepe bianco
una minimissima parte di menta piperita
alcune foglie fresche di basilico

Frullare a lungo gli ingredienti (basilico e menta esclusi) e metterli nel gelataio (o nel freezer). Quando il sorbetto è quasi della giusta consistenza aggiungere le foglie tagliuzzate e finire di preparare. Questo è servito assieme ai pomodori tagliati a cubetti e conditi con basilico, sale e pepe.

SPIANATINE VELOCI di Manuela B.

2 albumi
1 tazza di acqua
1/2 tazza di latte
1 tazza di farina
sale q.b.

Ricetta da cookaround. Mescolare col minipimer acqua, farina, latte e sale, fino ad ottenere una pastella fluida. Cuocere in una padella calda antiaderente, come se fosse una crèpe, circa 3-4 minuti. In tutto con questa dose vengono 4 spianatine, che sono a metà tra una crèpe e una piadina.
Si possono aromatizzare con delle erbe tritate o con delle cipolline tagliate sottili. Si possono accompagnare sia a piatti tradizionali che etnici.

POLPETTONE DI TONNO LIGHT di scricci

350 g di tonno (peso sgocciolato, equivalente a circa 2 barattoli da 240 g)
2 albumi
20 g di grana grattugiato
2 cucchiai di capperi
6 di filetti d'acciuga sott'olio
10 foglie di basilico
1 limone non trattato
olio, sale e pepe

Ho trovato questa ricetta su Cucina no problem di maggio. Sgocciolare il tonno e asciugare i filetti d'acciuga. Frullare tonno, filetti d'acciuga, albumi, grana, sale e pepe. Trasferire il composto in una ciotola, unire i capperi sgocciolati e la scorza di limone grattugiata. Formare un polpettone, avvolgerlo strettamente in carta da forno, torcere le estremità e fissarle con dello spago da cucina. Lessare il polpettone in acqua bollente per circa 45 minuti, a fiamma bassa. Frullare il basilico con 3 cucchiai di olio, 1 cucchiaio di succo di limone, sale e pepe. Servire il polpettone freddo con la salsina al basilico.

3 ALBUMI

PANE CONDITO ALL'ALBUME TIPO BRIOCHE (CON INTRECCIO SIMIL-ANGELICA) di AnnaMaria58

Per la pasta:
3 albumi leggermente montati a temperatura ambiente
2 pizzichi di sale
2 pizzichi di zucchero
70 g di burro morbido
70 g di panna fresca
650 g di farina (metà manitoba, metà 0) più 20-30 g in più se serve all'impasto
250 g di latte tiepido
una bustina di lievito tipo Mastro Fornaio

Per il ripieno:
un rametto di foglioline fresche di timo-limone
una ventina circa di fette sottili di pancetta arrotolata
5-6 noci tritate grossolanamente

Fare il primo impasto: mettere nell'impastatrice tutta la parte liquida-morbida, aggiungendo gradatamente la farina setacciata con il lievito. Mettere a lievitare. Quando l'impasto è pronto (cioè morbido ed aumentato di volume fin quasi al doppio) stenderlo a sfoglia sottile ma non troppo e distribuire sulla superficie in modo omogeneo: le fettine di pancetta fatte prima "sudare" in padella (tenere il grasso che ne fuoriesce, e distribuirlo sull'impasto assieme alla pancetta), le noci tritate e le foglioline di timo-limone. Arrotolare e tagliare a metà in senso longitudinale l'impasto, dando a questo la forma classica (per quanto possibile) dell'angelica. Mettere l'impasto di nuovo a lievitare, fino al raddoppio (è importante per la morbidezza). Cuocere in forno preriscaldato a 190-200°C fino a doratura della superficie (per controllare aprire il forno solo dopo mezz'ora). Quando il pane è cotto, metterlo su una gratella: si può gustare anche tiepido.
E' un pane morbido che si presta a tante preparazioni: si possono fare delle pizzette, dei rotolini, si può foderare una tortiera per fare delle torte salate e rimane buono fino all'indomani e più. Per fare delle torte salate: con la stessa

pasta di pane (senza farla lievitare la seconda volta) si fodera una bassa tortiera da crostata, si mette sopra il ripieno che si preferisce come per i pasticcini salati e si distribuisce sopra l'albume a neve mischiato con il grana. Viene buonissima.

4 ALBUMI

POLPETTE CON GLI ALBUMI di Annasmallamb

4 albumi
250 g di parmigiano reggiano grattugiato
1 cucchiaino di paprika
erba cipollina
pepe nero
farina
olio extravergine d'oliva per friggere

Da un vecchio Sale e Pepe, dose per 14-15 polpette. Montiamo a neve gli albumi, poi incorporiamo poco alla volta il formaggio, la paprika, una macinata di pepe e qualche filo di erba cipollina tagliuzzata. Formiamo col composto delle polpettine oblunghe. Passiamole nella farina e poi friggiamole in abbondante olio bollente, rigirandole per farle dorare uniformemente. Scoliamole su carta assorbente e serviamole calde calde. La rivista consiglia un calice di Tocai friulano che si armonizza bene col formaggio e contrasta con la paprika.

12 ALBUMI

FRITTATONA DI ALBUMI di Annaginger

12 albumi (i miei erano scongelati)
circa 1/2 bicchiere piccolo di latte
2 grosse manciate di parmigiano grattugiato (o anche di più, a gusto proprio)

Si amalgamano gli albumi con il latte, poi si aggiunge il parmigiano e poco sale. Si cuoce come una normale frittata in una padella leggermente unta di burro. Oppure si può cuocere anche al forno.

INFORMAZIONI UTILI

PESO DEGLI ALBUMI di MarinaB

Peso dell'uovo intero:
XL = oltre i 75 g
L = da 63 grammi a 75 g
M = da 53 grammi a 63 g
S = meno di 53 g

Peso albume e tuorlo:
1 uovo intero medio del peso di 55-60 g circa
1 tuorlo = 20 g circa
1 albume = 30 g circa

CONSERVAZIONE ALBUMI di MarinaB

Io li conservo SEMPRE in freezer. Prendo un contenitore di vetro (tipo Frigoverre piccolo), metto man mano gli albumi che avanzo dentro e segno su un etichetta sul coperchio il peso e il quantitativo. Circa ogni 5 albumi prendo un contenitore nuovo. Va bene anche un bicchiere che poi copri bene con pellicola. Ogni tanto faccio piazza pulita e preparo in base al peso di albumi che ho i biscotti portoghesi e gli stringozzi di Dianella. Poi ti devi anche un po' regolare, io mi tengo anche un piccolo contenitore con solo un albume che magari mi serve per una glassa; insomma bisogna organizzarsi anche con gli albumi.

CONSERVAZIONE ALBUMI di Adriana

Io li metto in delle scatoline, mi dimentico quasi sempre di scrivere sopra quanti sono, ma poi al limite li peso una volta scongelati e faccio la media.

MONTARE A NEVE GLI ALBUMI di Chimico

Aggiungere 2-3 gocce di limone invece del sale.

MERINGHE (RICETTE SCIENTIFICHE) di Chimico

http://bressanini-lescienze.blogautore.espresso.repubblica.it/2008/01/18/le-ricette-scientifiche-le-meringhe/

Non pubblico molte ricette in questo Blog. Di ricette è pieno il web, per non parlare dei blog, delle riviste, dei libri e persino delle trasmissioni televisive. Alcune sono affidabili e riproducibili, altre no. Il problema è che in questo mare magnum di ricette raramente si può trovare il "perché" di una procedura, di una temperatura, di un ingrediente o di una dose. Preferisco allora concentrarmi sulla spiegazione di ciò che accade quando eseguiamo una ricetta, del perché un certo ingrediente è necessario, o superfluo, o perché una determinata temperatura è l'ideale, o porta al disastro, in modo da dare al cuoco la possibilità di modificare la preparazione con cognizione di causa e non procedendo un po' alla cieca.
So bene tuttavia che a volte non è facile districarsi tra spiegazioni scientifiche, con proteine, denaturazioni ed emulsioni, e ricavare una ricetta funzionante. Per cui questa volta vi presento una ricetta completa con le relative spiegazioni del perché e del percome. E avendo appena parlato di albumi, la scelta è obbligatoriamente caduta sulle meringhe.

Le meringhe alla francese.
Esistono tre tipi di meringhe: quella francese, di cui ci occuperemo e dove lo zucchero viene aggiunto solido e a freddo, e cotte al forno; quella italiana, dove lo zucchero viene aggiunto liquido e a caldo, e quella svizzera, dove è l'albume ad essere tenuto ad una temperatura leggermente inferiore a quella di coagulazione, circa 60°C. In realtà esiste anche la meringa giapponese, contenente però anche mandorle tritate oltre a zucchero ed albumi.
Analizzeremo una ricetta per le meringhe francesi, molto diffuse in Italia e spesso chiamate semplicemente "meringhe".

100 g di albume
da 100 a 200 g di zucchero
un cucchiaino di succo di limone, oppure ½ cucchiaino di cremor di tartaro.

Potendo è meglio usare uova fresche. Più vecchie sono le uova e meno stabile sarà la schiuma.
Separate il tuorlo dall'albume. Non deve rimanere la più piccola traccia di tuorlo perché il grasso contenuto impedirebbe la montatura completa dell'albume.
Il tuorlo si separa più facilmente dall'albume quando è freddo, appena tolto dal frigorifero, per via della differenza di viscosità.

Potete anche usare degli albumi che avete surgelato in precedenza. Perdono solo in minima parte la capacità di montare a neve. In molte ricette sono previsti più tuorli che albumi (io ad esempio gli spaghetti alla carbonara li preparo solo con i tuorli) per cui se vi avanzano degli albumi potete surgelarli nelle vaschette del ghiaccio, in monodose, e utilizzarli quando vi servono.
Dopo aver separato l'albume, o averlo tolto dal freezer, aspettate sino a quando non arrivi a temperatura ambiente. Una temperatura più alta facilita la montatura. Qualcuno riscalda anche leggermente gli albumi (fino a 40°C) ma non è strettamente necessario.
Pesate gli albumi. Spesso le ricette indicano solo il numero di uova, ma non c'è nessun motivo di non pesare gli ingredienti se vogliamo essere accurati. Le uova possono essere grandi, medie, piccole etc. E' sempre meglio misurare tutto. Dopo aver pesato gli albumi ricalcolate in proporzione il peso degli altri ingredienti.
Mettete gli albumi in una bacinella (bastardella. No, non è per fare una rima facile, si chiama veramente così). E' importante che sia pulita e priva di tracce di grasso. E' per questo che le bacinelle di plastica è meglio evitarle: poiché per struttura chimica sono affini ai grassi, a volte ne rimane traccia sulla superficie anche dopo averle lavate. Certo c'è plastica e plastica, ma se non volete rischiare…
Nei secoli scorsi i cuochi suggerivano di montare gli albumi in recipienti di rame. Il motivo è che una proteina dell'albume, l'ovotransferrina, forma un complesso con il rame che stabilizza la schiuma. Il rame in grande quantità è tossico ma non si corrono rischi nel montare gli albumi. In mancanza del rame va benissimo un recipiente di acciaio. Evitate il ferro e l'alluminio, poiché colorano la neve degli albumi.
Le meringhe alla francese hanno un rapporto albumi:zucchero che varia da 1:1 a 1:2. Più zucchero mettete e più le meringhe saranno rigide e dense. Se volete il centro della meringa un po' morbido diminuite la quantità di zucchero. In questa ricetta ho utilizzato il doppio dello zucchero, in peso: 100 g di albumi per 200 g di zucchero.

Lo zucchero si deve sciogliere nell'acqua contenuta nell'albume, e si scioglierà più facilmente se con un frullatore lo trasformerete in zucchero a velo. Non è obbligatorio ma influenzerà la grana della vostra meringa. Più fine usando zucchero a velo, più grossa usando zucchero semolato. Lo zucchero a velo commerciale spesso contiene degli agenti che evitano la formazione di grumi da umidità, come l'amido, e costa di più. L'amido tuttavia non influenza negativamente le meringhe, anzi. Contribuisce a mantenere più facilmente la forma finale in cottura. Alcuni lo aggiungono appositamente nella preparazione delle meringhe.
Gli acidi favoriscono la montatura. Se avete del cremor di tartaro in casa (tartrato acido di potassio) potete aggiungere all'albume una punta di cucchiaino (0.5 g ogni 100 g di albume) prima di iniziare a montare. In alternativa potete utilizzare del succo di limone: 1/2 cucchiaino ogni 100 g di

albume andrà bene. L'acido citrico ha il vantaggio estetico di rendere molto bianca la neve montata perché intrappola gli ioni metallici che potrebbero colorare le meringhe.
Non aggiungete sale. Ripeto: non aggiungete sale. Il sale destabilizza la schiuma come abbiamo già discusso. Non usatelo. Questo consiglio viene riportato spesso nelle ricette, ma è errato. Riassumo per i distratti: il sale nei primissimi istanti della montatura promuove la denaturazione delle proteine, e quindi inizialmente la schiuma si forma più facilmente, specialmente se, come vostra bisnonna, montate a mano in una cucina fredda. Probabilmente è questa osservazione che ha portato alla nascita di questa prescrizione, che però può essere deleteria per le meringhe, perché destabilizza la schiuma formata, e può causare perdita d'acqua. Ora che utilizziamo degli elettrodomestici per montare gli albumi, non abbiamo neanche bisogno dell'aiuto iniziale.
Agli albumi potete aggiungere fino al 40% in peso di acqua. Più acqua mettete e più leggera sarà la meringa, ma anche più instabile e più difficile da asciugare. Io ho aggiunto il 15% di acqua. Tenete presente che se avete aggiunto del succo di limone avete già aggiunto dell'acqua.
Iniziate a sbattere gli albumi lentamente. Non mettete lo zucchero. Non ancora. Prima aggiungete lo zucchero e minore sarà il volume finale, e maggiore la densità delle meringhe. Continuate a media velocità fino a quando non si è formata una poco di schiuma morbida e poi continuate ad alta velocità. Sapendo che montato a dovere l'albume può raggiungere 8 volte il volume iniziale, è raccomandabile aspettare di aggiungere lo zucchero sino a quando il volume non sia aumentato di 4 volte. Ovviamente se preferite delle meringhe di densità maggiore potete aggiungere parte dello zucchero sin dall'inizio.
A questo punto aggiungete, mentre continuate a sbattere, lo zucchero poco alla volta. Lentamente. Più zucchero aggiungete e più dense e stabili saranno le vostre meringhe. Lo zucchero si deve sciogliere completamente.

Continuate fino ad incorporare tutto lo zucchero, e poi sino a quando la schiuma non risulti molto soda. Rovesciando il recipiente la schiuma non deve cadere: deve essere "ferma", e formare delle punte sulla frusta che mantengono la forma anche se rovesciate.
Una volta montata, potete formare delle meringhe usando la sacca per dolci, ponendole su della carta da forno in una teglia. Nel frattempo avrete acceso il forno e portato in temperatura. Quale? La temperatura minima di cottura è 61.5°C, perché questa è la temperatura di denaturazione dell'ovotransferrina. A 84.5°C denatura anche l'ovalbumina, quindi a mio parere la temperatura ottimale per la cottura è superiore agli 85°C. Qualche vecchia ricetta suggerisce di cuocere le meringhe solo con la luce del forno. Questo suggerimento oggi non ha molto senso. Una volta per illuminare i forni utilizzavano probabilmente lampadine potenti che scaldavano molto. Con i forni moderni non riuscireste a scaldare nulla. Un altro suggerimento che spesso si legge è quello di lasciare socchiuso il forno. Anche questo consiglio probabilmente risale ad un periodo nel quale i forni erano tutti a gas, che

bruciando produce vapor d'acqua, che rischia di rammollire le meringhe. Lasciare leggermente aperto il forno permette al vapor d'acqua di uscire. Con un forno elettrico, magari ventilato, questo è meno necessario perché l'umidità che si sviluppa dalle meringhe non è molta. Io non lo faccio, ma ho sempre cotto al massimo una teglia di meringhe alla volta.
Per quanto tempo: a 85°C tra le due e tre ore normalmente, ma dipende dalla temperatura reale che raggiunge il vostro forno (vedi dopo). Se dopo tre ore non sono ancora asciutte, aprite il forno e lasciatele riposare: se è un problema di umidità nel forno, questa dovrebbe uscire.

Vi fidate del vostro forno?
In giro sulla rete potete trovare anche ricette che suggeriscono temperature molto più basse, come 50°C, o molto più alte, come 130°C. Prima di tutto diciamo subito che i nostri forni casalinghi non sono in grado di tenere delle temperature costanti accurate. Provate a misurare con un termometro da forno e avrete delle belle sorprese. Regolando il forno ad una certa temperatura, questo in realtà continuerà ad oscillare tra temperature inferiori e temperature superiori e tenere "mediamente" (si spera) la temperatura desiderata.
Ho effettuato delle misurazioni sul mio forno. Impostata una certa temperatura, potete vedere nella tabella le temperature minime e massime raggiunte durante l'oscillazione.

Temperatura impostata (°C)	Min	Max
50	**42**	**67**
75	**65**	**90**
100	**96**	**120**

Il mio forno, e sicuramente anche il vostro, non è in grado di mantenere 50°C costanti. Impostato sui 50°C, il mio arriva in realtà fino a 67, sufficienti a

cuocere le meringhe, anche se mettendoci molte ore, perché rimane sopra i 60°C solo per una parte del tempo. E' ovvio che non possiamo fare affidamento sulla poca precisione del forno: forse impostando il vostro a 50°C arriverà solo fino a 55°C e vi ritrovereste con delle meringhe mollicce (ricordate però che la consistenza dipende anche dal rapporto albumi:zucchero e dagli altri fattori che ho descritto in precedenza).

Per quel che riguarda le alte temperature invece, il rischio è quello di caramellare parzialmente lo zucchero, ottenendo così meringhe con una colorazione beige, abbastanza brutta a mio parere. Qui potete vedere un esempio di cottura a 120°C confrontata con una a 90°C.
E' possibile cuocere fino a 100°C (effettivi) senza timore di colorare le meringhe, quindi io regolo il mio forno sugli 80°C, essendo sicuro così che non andrà mai sotto i 60°C né sopra i 100°C. Per quel

che riguarda il vostro forno, temo che dobbiate fare delle prove di temperatura.
Per ora vi saluto. Se questo modo di presentare una ricetta, sicuramente poco ortodosso (vogliamo dire logorroico?), vi è piaciuto magari lo utilizzerò ancora (ma basta meringhe, ne ho fin sopra le orecchie).
Da ultimo, vi piace la mia lumachina di meringa?