

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Meringhe

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [8 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [150 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Le **meringhe alla francese** sono un dolce classico intramontabile, amato da grandi e piccini.

Leggerissime e friabili, le meringhe, sono **perfette da gustare da sole** o come guarnizione per [torte](#) e [dessert](#).

Preparare le meringhe in casa è più semplice di quanto pensi! Con la nostra **ricetta facile e veloce**, potrai ottenere delle **meringhe perfette, croccanti fuori e morbide dentro**, in pochissimo tempo. Non servono ingredienti speciali o costosi, solo albumi d'uovo, zucchero e, facoltativo, qualche goccia di succo di limone per renderle ancora più candide.

Sei pront* a stupire i tuoi amici e familiari con un

dessert delizioso e scenografico?

INGREDIENTI

Segui questa ricetta passo passo e scopri tutti i segreti per realizzare delle meringhe alla francese perfette!

ZUCCHERO 250

ALBUME 125 gr

Potrebbero piacerti anche queste ricette:

[Meringhe al cioccolato](#)

[Meringhe vegane](#)

[Pasta Choux](#)

[Pavlova](#)

[Macarons al cacao](#)

PREPARAZIONE

1 Ecco le istruzioni per cucinare in casa, con le tue mani, delle sfiziose meringhe: se usi la planetaria metterai tutti gli ingredienti nella sua ciotola, se usi le fruste elettriche usa una ciotola capiente perché l'impasto delle meringhe cresce molto mentre si gonfia.

Metti gli albumi nella ciotola in cui hai scelto di lavorarli, aggiungi anche lo zucchero. Inizia a montare i due ingredienti per 15 minuti alla massima velocità.





- 2 Quando albumi e zucchero saranno montati a neve fermissima, ferma la planetaria o le fruste.



3 Sposta l'impasto delle meringhe in una sac a poche con bocchetta a stella. La misura della bocchetta determinerà la dimensione delle meringhe. Con attenzione spremi la meringa attraverso la bocchetta della sac a poche e riempi una teglia ricoperta di carta forno.

Inforna le meringhe a 100°C per circa 2 ore e 30 minuti.





USI DELLA MERINGA

Le meringhe possono essere gustate semplici, oppure utilizzate come ingrediente per alcuni dolci e dessert, vediamo insieme come usare le meringhe.

Dolci al cucchiaio: la meringa può essere sbriciolata e aggiunta a mousse, creme o macedonie.

Torte: la meringa può essere utilizzata per decorare torte o creare basi croccanti.

Dolci freddi: la meringa è un ingrediente fondamentale per il semifreddo al torrone o la zuppa inglese.

Petits fours: le meringhe possono essere decorate con panna montata, frutta fresca o cioccolato per creare dei deliziosi bocconcini.

Oltre ad essere un dessert versatile e goloso, le meringhe sono anche un'ottima fonte di proteine e zuccheri. Tuttavia, è importante ricordare che contengono anche un elevato contenuto di calorie, quindi è consigliabile consumarle con moderazione.