

SALSE E SUGHI

Acquafaba

DOSI PER: 1 pezzi DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 5 min COTTURA: 90 min COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: + 6 ORE PER IL RAFFREDDAMENTO



Acqua faba è un termine che indica l'**acqua di cottura, o di governo, dei legumi**, in particolare dei **ceci**, che ha la **proprietà di montare a neve come gli albumi d'uovo**. Si tratta di un **ingrediente molto utile** per chi segue una **dieta vegana** o è **allergico alle uova**, perché permette di realizzare **ricette dolci e salate senza usare derivati animali**.

Puoi **ottenere l'acqua faba** semplicemente **cuocendo i ceci** come tua abitudine, oppure, ancor più rapidamente, **scolando l'acqua dei ceci conservati** in scatola, in vetro o in tetrapack.

Prima di usare l'acqua faba nelle tue **ricette**, puoi aggiungere qualche **goccia di succo di limone** per

smorzare il sapore dei ceci e un pizzico di zucchero per renderla più densa e corposa.

L'acqua faba si può usare per preparare meringhe, maionese, omelette, quiche, crêpes, frittate e molti altri piatti

Oggi iniziamo il nostro fantastico percorso nelle ricette con acqua faba, seguici tutti i giorni per rimanere aggiornato!

INGREDIENTI

CECI 500 gr

ACQUA 1,2 l

PREPARAZIONE

- 1 Prepara l'acqua faba mettendo in ammollo i ceci secchi in abbondante acqua fredda per almeno 12 ore.



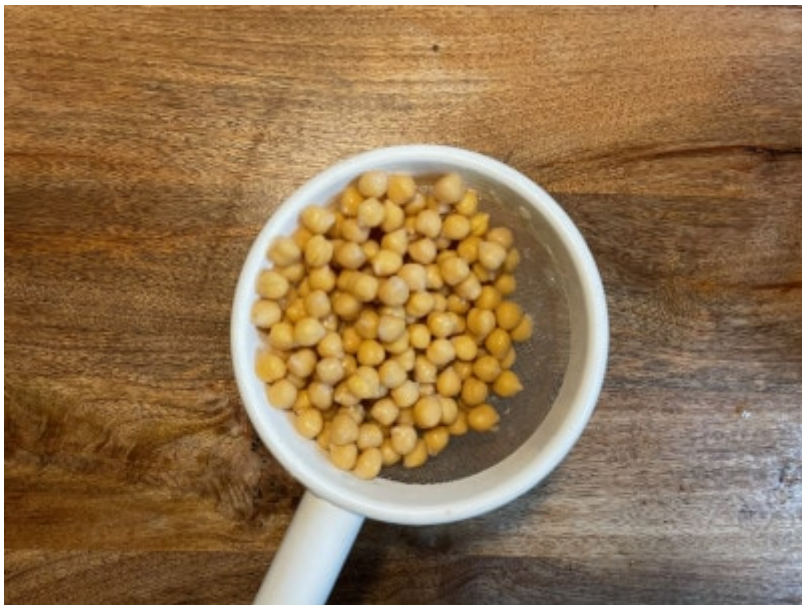


- 2 Trascorso il tempo di ammollo, scolali, sciacquali e mettili in una pentola capiente. Aggiungi l'acqua pulita e cuoci i ceci. Ci vorranno circa 45 minuti in pentola a pressione e un'ora e mezza in una normale pentola.





3 Quando i ceci saranno morbidi lasciali raffreddare completamente immersi nella loro acqua di cottura fai trascorrere almeno 6 ore. Trascorso questo periodo di tempo, scolali raccogliendo l'acqua di cottura, ovvero l'acqua faba, in barattoli di vetro pulitissimi.





CONSERVAZIONE

Per **conservare l'acqua faba**, ci sono **due opzioni**: refrigerarla o congelarla. Se la refrigeri, devi metterla in un **contenitore ermetico** e usarla entro **quattro o cinque giorni**. Se la congeli, puoi usare una **vaschetta per i cubetti di ghiaccio** e poi trasferire l'acqua faba congelata in un sacchetto o contenitore apposito. **In questo modo si può conservare fino a quattro mesi.**