

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Zabaione

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO:

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



Lo **zabaione** (o zabaglione) è una delle creme più antiche e raffinate della pasticceria italiana, una **ricetta magica** che unisce soli tre ingredienti in un dessert vellutato e spumoso. È una preparazione versatile, che si distingue da creme più classiche come la [crema pasticcera](#) per il suo gusto intenso e la sua cottura a bagnomaria. La sua consistenza ariosa lo avvicina alla [crema chantilly](#), ma con un carattere tutto suo. Mentre la [crema al mascarpone](#) è la regina del [tiramisù](#), la **crema zabaione** è perfetta da servire da sola, calda e avvolgente, o per accompagnare dolci secchi. Esistono infinite varianti di creme, dalla [crema pasticcera al cioccolato](#) alla [crema al burro alla vaniglia](#), ma lo

zabaione rimane un caposaldo insostituibile.

INGREDIENTI PER LO ZABAIONE

TUORLI D'UOVO freschissimi e a temperatura ambiente - 4

ZUCCHERO SEMOLATO 50 gr

MARSALA secco o dolce - 50 gr

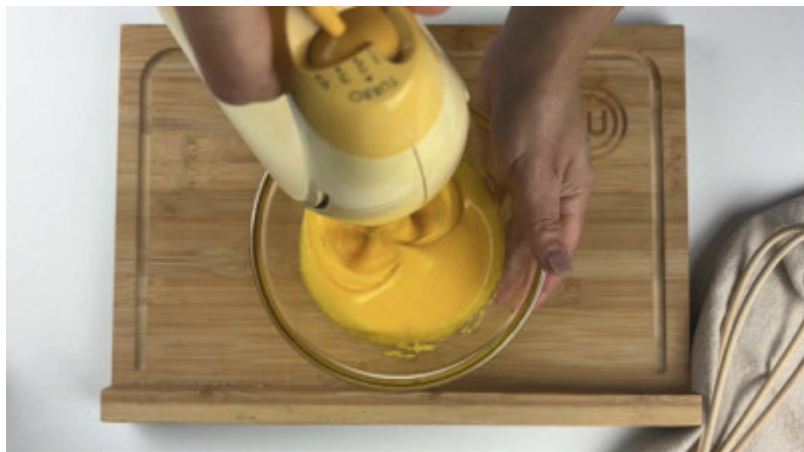
COME FARE LO ZABAIONE IN CASA

- 1 Per prima cosa, con molta attenzione, separa i tuorli dagli albumi. Per questa ricetta useremo solo il "rosso", che deve essere pulito senza tracce di albume. Metti i tuorli direttamente nella ciotola che userai per la cottura



- 2 Aggiungi lo zucchero ai tuorli. Inizia a lavorare il composto con le fruste elettriche. Non

avere fretta: devi montare finché il composto non diventa chiaro, gonfio, spumoso e lo zucchero si è completamente sciolto. Deve "scrivere" se lo lasci cadere.





- 3** Ora che hai una base gonfia, spegni le fruste elettriche (o usale alla velocità minima) e versa il Marsala a filo, poco alla volta, mescolando delicatamente per incorporarlo senza smontare troppo le uova.

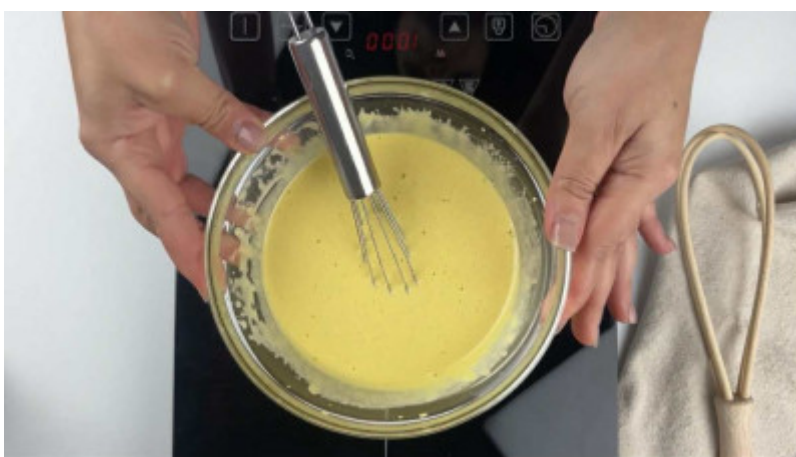


- 4** Prepara una pentola con due dita d'acqua e portala a leggero bollore. Abbassa la fiamma al minimo: l'acqua deve fremere, non bollire violentemente. Appoggia la ciotola con lo zabaione sopra la pentola.

Attenzione: Il fondo della ciotola non deve toccare l'acqua, la cottura deve avvenire solo col vapore gentile.

Montare a caldo: Armati di pazienza e di una frusta a mano (o elettrica a bassa velocità se sei esperto). Mescola continuamente, senza mai fermarti, per circa 10 minuti. Il calore pastorizzerà le uova e farà addensare la crema.

Pronto: Lo zabaione è pronto quando "vela" la frusta, diventando denso, lucido e cremoso. Toglilo subito dal calore per fermare la cottura.





- 5** Versa lo zabaione ancora caldo nelle coppe o nei bicchieri. Puoi servirlo immediatamente accompagnato da biscotti secchi.



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: Questa ricetta è naturalmente senza glutine. Basterà accompagnarla con biscotti o dolci certificati gluten-free.

Versione senza lattosio: Lo zabaione è naturalmente privo di lattosio, non contenendo latte o derivati.

Versione light: Puoi preparare una versione più leggera sostituendo lo zucchero con un dolcificante a

zero calorie adatto alla cottura, come l'eritritolo.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Il segreto per uno zabaione cremoso che non "impazzisce" (cioè che non si straccia diventando una frittata) è la cottura a bagnomaria. L'acqua sotto la ciotola deve fremere dolcemente, mai bollire, e la crema va mescolata continuamente.

Lo sfizio in più: Servi lo zabaione caldo in coppe di vetro, accompagnato da lingue di gatto o savoiardi. Durante le feste, è l'accompagnamento perfetto per una fetta di panettone o pandoro tostato.

L'idea per i bambini: Prepara una versione analcolica sostituendo il Marsala con la stessa quantità di succo di mela, succo d'uva bianco o un infuso di vaniglia. Sarà una merenda golosa e nutriente.

Idea antispreco: Da questa ricetta avanzeranno 4 albumi. Non buttarli! Sono perfetti per preparare delle meringhe, delle lingue di gatto, dei brutti ma buoni, una torta angelica o semplicemente una frittata di soli albumi.

COME SI CONSERVA LO ZABAIONE

Lo zabaione si conserva in frigorifero per 3-4 giorni, coperto con pellicola a contatto o in un contenitore ermetico. Prima di servirlo freddo, mescolalo con una frusta per farlo tornare cremoso.