

## Come ottenere l'acquafaba

*Alternative agli albumi d'uovo: come ottenere l'acquafaba dall'acqua di cottura dei ceci.*



Oggi ti proponiamo la ricetta per ottenere in casa l'**acquafaba**. L'acquafaba non è altro che l'acqua di cottura dei ceci (o il liquido di conservazione nei legumi precotti, sia in vetro che in lattina) e viene utilizzata nella cucina vegana in **sostituzione dell'albume dell'uovo**.

Grazie alla presenza di proteine, l'acquafaba può essere montata con le fruste elettriche e si può utilizzare in molte ricette, dalle **meringhe** alle **mousse**, sia dolci che salate.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 1 ora e 30 min.**

### Ingredienti

500 g di ceci secchi

1 pezzetto di alga kombu

### Procedimento:

1. Metti in ammollo per almeno 12 ore i ceci; cambia l'acqua un paio di volte.
2. Scola i ceci e trasferiscili in una pentola capiente con l'alga kombu, quindi aggiungi l'acqua fino a ricoprirli completamente.
3. Cuoci circa 1 ora e mezza dal momento dell'ebollizione, a fiamma bassa, o finché i ceci saranno morbidi.
4. Togli i ceci e filtra l'acqua di cottura per togliere eventuali impurità.
5. Conserva l'acquafaba (acqua di cottura) in un barattolo di vetro; si conserva in frigorifero fino ad una settimana.