

# Come sostituire le uova nelle ricette

**Le uova fanno bene, ma è altrettanto bene non eccedere nel loro consumo.**

Le uova sono un ingrediente fondamentale per molti piatti, ma ci sono molte valide alternative. Ecco 12 modi per sostituirle in modo semplice e veloce.

**Dalla farina di ceci all'aquafava, dall'aceto di mele alla banana, ecco tutti gli ingredienti che si possono utilizzare al posto delle uova**

## 1. Semi di lino o di chia

Basta un cucchiaino di semi di chia o di lino tritati e mescolati a tre cucchiaini d'acqua tiepida per sostituire un uovo nei dolci. Fate riposare una manciata di minuti, il tempo che si formi una sostanza gelatinosa, e aggiungete quest'ultima come legante a dolci da forno, biscotti e pancake.

## 2. Yogurt di soia e Tofu

Sia che stiate preparando un dolce che una ricetta salata, usate due cucchiaini di yogurt di soia per ogni uovo: i vostri impasti saranno anche più morbidi.

Anche il tofu può sostituire l'uovo nelle ricette. Occorrono circa 60 gr di tofu per ogni uovo. Bisogna frullarlo bene in un mixer e poi unirlo all'impasto. Il tofu è consigliato soprattutto in caso di ricette salate.

## 3. Latte vegetale e aceto di mele

Se aggiungete l'aceto di mele nel latte vegetale, questo può cagliare e addensare. Ne occorre un cucchiaino abbondante ogni 100ml di latte. In questo modo però **i dolci senza uova lievitano come se le avessero**, e risultano soffici e porosi.

Se poi aggiungete all'aceto di mele un po' di lievito in polvere, i dolci senza uova acquisteranno una maggiore leggerezza. La proporzione ottimale è 1 cucchiaino di aceto e 1 di lievito.

Il latte di soia è perfetto per preparare la maionese, ma anche per spennellare le pietanze in modo che acquisiscano un bel colore dorato durante la cottura.

## 4. Banana

Mezza banana (schiacciata per ogni uovo: è uno dei modi più conosciuti per sostituire le uova in muffin, torte e plumcake. La banana fa da legante e rende gli impasti soffici, bisogna solo fare attenzione a regolare poi la quantità di zucchero da aggiungere alla ricetta: in parte ci penserà già la banana a dolcificare.

## 5. Aceto di mele e bicarbonato

L'aceto di mele sostituisce le uova, quando queste devono far gonfiare e lievitare gli impasti di torte e muffin. Aggiungete all'ultimo un cucchiaino di aceto e un pizzico di bicarbonato, mescolate e infornate subito.

## 6. Aquafaba

L'aquafaba è semplicemente l'acqua di cottura dei legumi, che oltre ad essere insapore ha le stesse

## **Tu con i miei occhi**

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

caratteristiche dell'albume: può essere montata per preparare meringhe, mousse oppure – insieme a olio, sale e succo di limone – per fare una gustosa maionese vegana.

### **7. Polpa di mele o di zucca**

50 g di mela grattugiata oppure 70 g di polpa di zucca cotta per ogni uovo e il gioco è fatto. In entrambi i casi, il gusto dei due ingredienti potrebbe sentirsi nel prodotto finito, bisogna quindi fare molta attenzione all'abbinamento dei sapori.

La frutta che contiene pectina sono un ottimo sostituto alle uova. Parliamo di mele, prugne, il rapporto è 2 cucchiaini di purea per ogni uovo. Per non appesantire troppo il dolce, ricordatevi di abbinare un cucchiaino di lievito in polvere

### **8. Amido di riso o di mais o di tapioca. fecola di patate.**

40 grammi di amido di riso o di mais su 250 grammi di liquido vi consentiranno di addensare creme dolci e salate, salse, budini e dolci al cucchiaino.

Queste polveri permettono al dolce di mantenere la stessa consistenza ottenuta con le uova.

Ogni uovo equivale a 1 cucchiaino di polvere e 3 cucchiaini d'acqua.

### **9. Patate, legumi, riso o miglio**

Come sostituire le uova nelle polpette e polpettoni? Basta aggiungere patate o legumi bolliti e schiacciati oppure riso o miglio semplicemente scolati.

### **10. Burro di arachidi**

I vari tipi di burro derivanti dalla frutta secca, creme spalmabili ottenute frullando a lungo nocciole, mandorle, arachidi, anacardi ) , sono perfetti nei biscotti e nelle paste frolle. Si tratta di un ingrediente grasso, regolate quindi la quantità di olio o burro che aggiungerete alla ricetta: usate tre cucchiaini di burro di arachidi al posto di ogni uovo.

### **11. Agar agar**

Come sostituire le uova in creme, dolci al cucchiaino e budini? Con l'agar-agar, prodotto ottenuto dalla lavorazione di diversi generi di alghe rosse, che ha un alto potere addensante: ne basta infatti un cucchiaino ogni 200 ml di liquido.

### **12. Farina di ceci**

Oltre che per la frittata vegana, la farina di ceci si può usare anche per le polpette (un cucchiaino di farina con tre cucchiaini d'acqua) oppure in torte e plumcake salati, unendo a due cucchiaini di farina di ceci, tre di acqua, un cucchiaino di lievito istantaneo e un pizzico di bicarbonato. Ecco come sostituire le uova, senza perdere il loro potere agglutinante.