

LA RUSUMADA

La **Rüsümada**, diffusa in tutta la Lombardia settentrionale, è una antica ed energetica merenda, veloce da preparare ed assai gustosa.

Difficoltà: Semplice

Tempo di esecuzione: 5 minuti

Ingredienti (per 4 porzioni):

- 4 uova;
- 4 cucchiaini di zucchero;
- 4 bicchieri di Marsala o vino rosso.

Metodo:

- Mettere in una terrina i tuorli con lo zucchero e sbatterli fino a schiaritura;
- montare gli albumi a neve, incorporando delicatamente i tuorli e cercando di mantenere una struttura soffice e spumosa;
- aggiungere il vino Marsala, incorporandolo molto lentamente e continuando sempre a rimestare il composto;
- servire subito.

La **rüsümada**, si accompagna bene con pasticceria secca, di pastafrolla o con biscotti.

Valori nutrizionali:

Energia (kcal)	240
Proteine (g)	7,1
Lipidi (g)	5,8
Glucidi (g)	15,7
Sodio (mg)	78
Colesterolo (mg)	211
Fibra (g)	0,0