



Sobremesas

Sem Lactose

## Bolinhos de Jerimu

A típica receita de bolinhos de jerimu é tradicional da região de Viana do Castelo e particularmente comum na época do Natal. Os bolinhos de jerimu têm o sabor característico e agradável da abóbora que combina na perfeição com o travo a laranja. Esta é uma receita presente em muitas mesas de Natal, embora seja na zona norte do país onde a receita é mais apreciada.

🕒 50 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 6 doses

### Ingredientes

2 kg de abóbora menina  
6 c. de sopa de açúcar  
60 g de farinha sem fermento tipo 65  
5 ovos  
1 c. de chá de fermento em pó  
3 c. de sopa de vinho do porto  
açúcar e canela em pó para polvilhar q.b.

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 232,6 kcal | 12%* |
| Proteínas           | 5,6 g      | 11%* |
| Lípidos             | 3,9 g      | 6%*  |
| Hidratos de Carbono | 42,7 g     | 16%* |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Comece por cozer a abóbora em água temperada com sal. Após estar cozida retire da água e coloque a sobre um escorredor algumas horas para ir largando a água ou até de um dia para o outro. Depois reduza a puré com a ajuda de um garfo.
- 2 Numa taça junte o puré, a farinha, o fermento, o açúcar e as gemas. Misture bem.
- 3 Bata as claras em castelo e acrescente ao preparado, envolvendo bem. Acrescente o vinho do porto e envolva mais um pouco.
- 4 Aqueça o óleo e vá colocando pequenos bolinhos formados por duas colheres, a fritar.
- 5 Depois de estarem dourados retire e coloque num prato com papel absorvente.
- 6 Ainda quentes polvilhe com açúcar e canela.