

Sobremesas Sem Lactose

Lampreia de Ovos

Uma receita muito tradicional nos festejos religioso, Natal e Páscoa, a Lampreia de Ovos é um doce tradicional exigido nas mesas de Natal!É um doce conventual, nascido no séc. XV quando o açúcar deu entrada na gastronomia dos conventos. Continua a ser a delícia de Natal preferida de muitos não abdicando da sua presença à mesa. A Nestlé apresenta a receita da Lampreia de Ovos perfeita para o Natal!

45 min. Fácil Económico 16 doses

Ingredientes

PARA OS FIOS DE OVOS E CAPAS:
2 ovos
20 gemas
1/2 dl de água
1 kg de açúcar
1 pera em calda
cerejas cristalizadas q.b.
PARA A MASSA:
400 g de açúcar
2 dl de água
20 g de amêndoa moída
20 gemas
PARA O GLACÊ:
4 c. de sopa de açúcar em pó
1 clara de ovo
4 gotas de sumo de limão

Informação nutricional

Energia	576,9 kcal	29%*
Proteínas	9,7 g	19%*
Lípidos	18,2 g	26%*
Hidratos de Carbono	95,2 g	37%*

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

Preparação

1. Misture as gemas com os ovos inteiros e cortar com uma faca. Passe esta mistura por um coador, sem forçar.
2. Faça uma calda com o açúcar e a água, que deve ferver 8 minutos. Para fazer espuma, deve juntar-se 2 claras batidas e retira-las com uma escumadeira, mal estejam cozidas.

3. Coloque a calda de novo ao lume e deite porções do preparado de ovo num funil de fios de ovos e deixe cair fios no meio da espuma da calda, em movimentos circulares. Deixe cozer alguns segundos e retire com uma escumadeira, colocando-os a escorrer.

4. Mal retire os fios de ovos, acrescente 3 colheres de água à calda, para que não fique muito espessa. Limpar sempre as partículas de ovo que ficam na calda.

5. Quando tiver gasto 2/3 do preparado de ovos, acrescente 7dl de água à calda. Baixar o lume e deitar 2 colheres de sopa de ovos de uma altura de 10cm.

6. Com a ajuda de um garfo alastre as gemas e com a escumadeira calque-as para que cozam nos dois lados. Retire as capas de ovos e ponha-as a escorrer numa peneira.

7. Faça a massa: Misture o açúcar com a água e leve ao lume até fazer ponto pérola. Junte as amêndoas moídas e deite por cima das gemas. Levar novamente ao lume até fazer ponto estrada. Deixe arrefecer bem.

8. Num prato fazer uma lampreia com a massa. Deve ficar mais fina num dos lados. Cubra com as capas de ovo, dando-lhe a forma desejada. Na parte mais larga colocar a pêra, que deve fazer de cabeça.

9. Preparar o glacê, misturando muito bem todos os ingredientes. Colocar num funil de papel e decorar a lampreia, de forma a disfarçar eventuais imperfeições das capas.

10. Colocar fios de ovos a toa a volta, decorar com cerejas cristalizadas e fazer os olhos da lampreia com gotas de chocolate derretido.