

Sobremesas Tartes

Tarte de Abóbora, Nozes e Natas

70 min. Fácil Económico 10 doses

Ingredientes

0 PARA A MASSA QUEBRADA:
250 g de farinha
1 0 ovo
150 g de manteiga
0 PARA O RECHEIO:
500 g de abóbora
500 g de açúcar
1 0 pau de canela
1 0 casca de limão
60 g de nozes picadas grosseiramente
8 0 gemas de ovo
3 0 ovos inteiros
150 g de Natas LONGA VIDA
0 sal q.b

Informação nutricional

Energia	553,7 kcal	28%*
Proteínas	7,5 g	15%*
Lípidos	22,7 g	32%*
Hidratos de Carbono	73,5 g	28%*

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

Preparação

1. Massa Quebrada: Aquecer o forno a 180º.Dispor a farinha num monte sobre a pedra mármore. Deitar no centro o ovo e a manteiga.
2. Trabalhar com as mãos até obter uma massa homogénea.

3 Fazer uma bola e deixe repousar no frigorífico, num recipiente coberto por um pano, durante 30 minutos. Estender a massa com o rolo da massa e forrar a forma. Picar o fundo com um garfo, cubra com folha de papel vegetal e encher com feijões secos, para que a massa não ganhe bolhas.

4 Esta massa deve cozer durante 15 minutos. Só então deverá retirar os feijões e a folha de papel vegetal e encher com o recheio.

5 Recheio: Começar por descascar a abóbora e partir aos cubos. Levar a cozer, durante 10 minutos, em água temperada com uma pitada de sal, a casca de limão e o pau de canela. Escorre-se muito bem e coloca-se num tacho. Cobre-se com o açúcar e leva-se a lume médio, fervendo 15/20 minutos.

6 Batem-se os ovos e as gemas e deita-se o creme de abóbora neste preparado, mexendo bem. Juntar as nozes e as natas e envolver.

7 Deita-se o recheio na base de massa e leva-se ao forno até prender.