

Receitas em vídeo Sobremesas

Pudim Tradicional

60 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

2 ovos
10 gemas de ovo
220 g de açúcar
1 laranja
500 ml de leite
30 ml de vinho do porto
1 c. de chá de aroma de baunilha
2 c. de sopa de amido de milho
PARA O CARAMELO:
250 g de açúcar
60 ml de água

Informação nutricional

Energia	699,3 kcal	35%*
Proteínas	12,7 g	25%*
Lípidos	15,6 g	22%*
Hidratos de Carbono	125,7 g	48%*

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

Preparação

1. Separe as gemas das claras.
2. Bata bem as gemas e os ovos com o açúcar até obter um creme fofo e esbranquiçado.
3. Adicione a raspa e sumo de laranja, o leite, o aroma de baunilha e o vinho do Porto.
4. Junte, por fim, o amido de milho peneirado e bata um pouco em velocidade baixa.

5 Para o caramelo, coloque o açúcar e a água num tachinho, em lume alto, até começar a ganhar cor e o açúcar estar completamente dissolvido.

6 Com cuidado, cobra uma forma de pudim com o carmelo, uniformemente.

7 Verta o líquido por cima do caramelo, previamente passado por um passador e tape.

8 Coloque a forma dentro de um tachinho com água no fundo e deixe cozinhar em lume brando durante 40 minutos. (Vá verificando de vez em quando, para que o tacho não fique sem água e queime.)