



Cozinhar



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 caramelo, 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.)