

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.