

Sobremesas Sem Lactose

Azevias de Grão

As azevias são uma receita de Natal muito apreciada pela maioria das pessoas. A receita das Azevias costuma passar de geração em geração e está quase sempre presente numa típica mesa de doces de Natal portuguesa. Considera-se que a receita original das azevias nasceu na região do Alentejo e daí seguiu para o resto do país. Hoje em dia, já com mais variantes da receita original, as azevias são apreciadas ao longo de todo o ano, mas em especial na quadra do Natal. As mais famosas são as azevias de grão de bico e as de batata doce.

60 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

PARA O RECHEIO:
500 g de açúcar
6 gemas de ovo
150 g de puré de grão
raspa de 1/2 limão
PARA A MASSA:
600 g de farinha sem fermento
80 g de manteiga sem sal
300 ml de água
1 cálice de aguardente
1 pitada de sal
50 ml de azeite
óleo para fritar q.b.
açúcar para polvilhar q.b.

Informação nutricional

Energia	1002,5 kcal	50%*
Proteínas	14,9 g	30%*
Lípidos	28,9 g	41%*
Hidratos de Carbono	165,0 g	63%*

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

Preparação

1. Comece por preparar o recheio. Com a ajuda de um passe vitae passe o grão até formar o puré de grão.Num tacho, misture o açúcar com 300ml de água. Leve ao lume deixando ferver cerca de 1 minuto. Retire e junte o puré de grão.

2. Mexa bem e adicione as gemas batidas e a raspa de limão. Leve novamente ao lume e deixar ferver em lume brando até ficar um creme mais espesso.

3 Para a massa, comece por amassar muito bem a farinha com a manteiga, a água, a aguardente e o sal.

4 Amasse muito bem e acrescente o azeite, amassando mais um pouco.

5 Com a ajuda de um rolo de massa, estenda a massa até ficar bem fina. Coloque sobre ela pequenos montes do creme que já deve estar frio.

6 Corte a massa em círculos e dobre a massa conforme de um rissol se trata-se.

7 Leve a fritar em óleo bem quente, retire e coloque sobre papel absorvente. Ainda quentes polvilhe com açúcar.