

RECEITAS INÉDITAS

DO CONVENTO PARA A

Bimby



A BIMBY NA DOÇARIA CONVENTUAL PORTUGUESA



BERTRAND EDITORA

Índice

<i>Editorial</i>	5
<i>Prefácio - EU TENHO UMA BIMBY</i>	6
<i>Introdução</i>	7
<i>E assim Nasce o Doce Conventual...</i>	9
Primeiro o mel, depois o açúcar...	10
Conventos: salvação, abrigo e boa mesa	13
Gula... um bom pecado	14
Uma doce liberdade	17
Segredos bem guardados	18
<i>Pontos de Açúcar</i>	21
Ponto de pasta ou calda de açúcar	22
Ponto de fio	23
Ponto de cabelo	24
Ponto de pérola	25
Ponto de estrada	26
Ponto de bola mole	27
<i>Doçaria Conventual da Bimby</i>	29
<i>Minho</i>	33
Fidalguinhos	35
Barrigas de freira	36
Beijinhos de freira	39
Clarinhas de Fão	40
Fataunços de Braga	43
<i>Trás-os-Montes</i>	45
Madalenas de amêndoa	47
Bolos de nozes de Bragança	48
Pitos de Santa Luzia	51
Broas finas	52
Toucinho do céu	55

<i>Douro Litoral</i>	57
Perronilhas	58
Foguetes de Amarante	61
Pão-podre	62
Rosquinhas	65
Tabafe	66
<i>Beira Litoral</i>	69
Pudim de ovos das Clarissas de Coimbra	70
Lampreia de ovos	73
Pastéis de Santa Clara	74
Manjar-branco	77
Ovos-moles de Aveiro	78
<i>Beira Alta e Beira Baixa</i>	81
Grades	83
Sardinhas doces de Trancoso	84
Castanhas de ovos de Viseu	89
Pudim de requeijão	90
Ouriços	93
<i>Estremadura</i>	95
Pão de ló do Mosteiro de Alcobaça (Alfeizerão)	97
Bolinhos de abóbora do Convento de Odivelas	98
Nozes de Cascais	101
Raivas	102
Delícias do Frei João	105
Esquecidos de Odivelas	106
Suspiros de Santa Catarina	109
<i>Ribatejo</i>	111
Palha de Abrantes	112
Fatias de Tomar	117
Tigeladas de Abrantes	118
Pastéis de feijão	121
Broas de mel e amêndoas	122

<i>Alentejo</i>	125
Bolo de mel	126
Queijo conventual	129
Orelhas de abade	130
Encharcada	133
Sericaia	134
Pão de rala	137
Papos de anjo	140
Bolo real do paraíso	143
<i>Algarve</i>	145
Bolo de alfarroba	146
Queijinhos de figo	149
Dom-rodrigos	150
Doce de laranja conventual	153
Figos de chocolate	154
<i>Madeira</i>	157
Queijadas da Madeira	158
Sonhos de amêndoa	161
Bolo de mel	162
Torta de amêndoa	165
Bolo de Santa Clara	166
<i>Açores</i>	169
Bolo do Diabo	171
Malassadas	172
Bolo de bom gosto do Convento da Boa Esperança	175
Fofos celestes	176
Bolos lêvedos	179
<i>Símbolos utilizados</i>	180
<i>Bibliografia</i>	181
<i>Índice Remissivo das Receitas</i>	183

Cancioneiro de açúcar

*Ninguém se fie nos homens
Nem no seu doce falar,
Que eles têm falas de açúcar
Falas de resalgar*.*

*Os olhos do meu amor
São grãosinhos de confeito,
São bolas cori que se atraem
Ao meu delicado peito.*



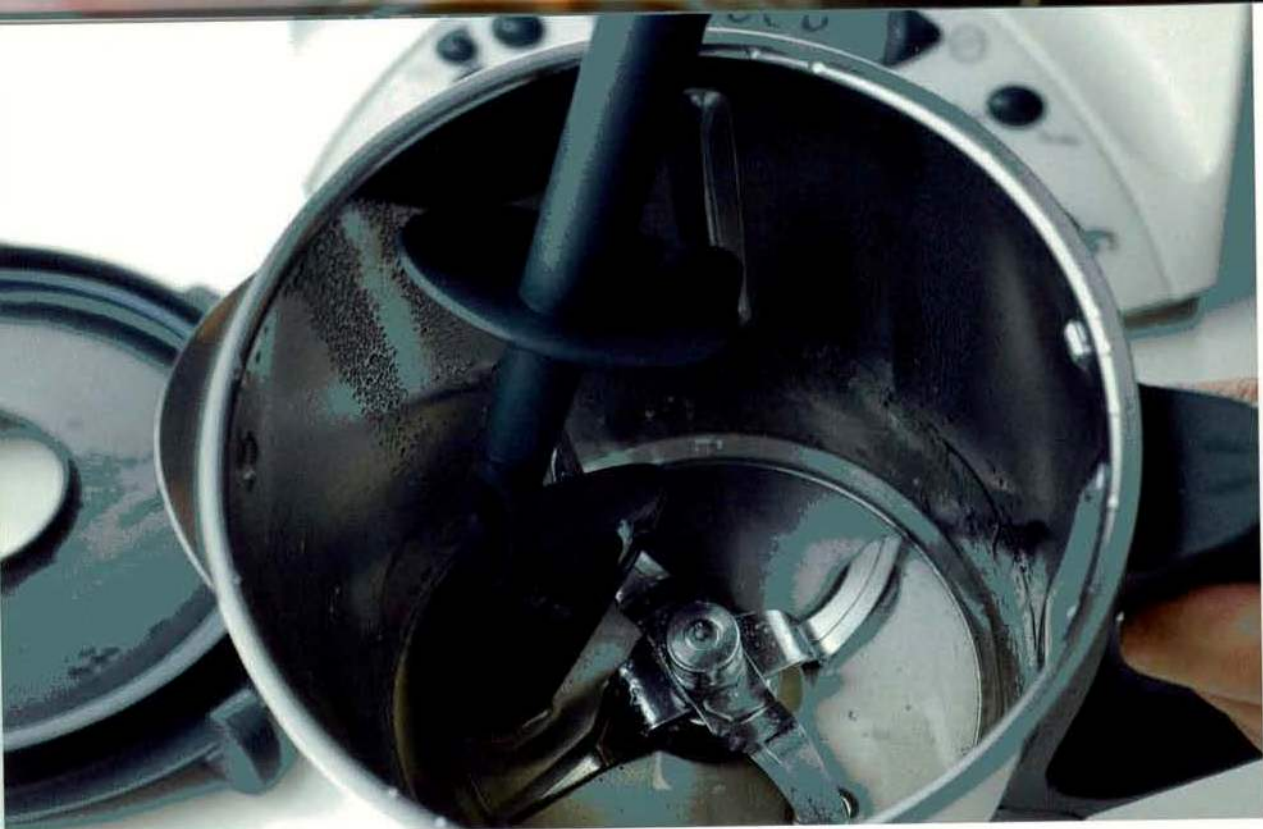
Pontos de Açúcar

A palavra açúcar provém do sânscrito *sarkara* que significa grãos de areia, tendo migrado para o árabe como *as-sukkar*. Estes pozinhos adocicados extraídos da cana-de-açúcar, e também da beterraba, foram na Europa de há muitos séculos uma descoberta reveladora. Com este ingrediente foi possível criar efeitos extraordinários que abririam novos horizontes à doçaria da época.

Mais moreno ou mais pálido, consoante o tipo de refinação, o açúcar é o ingrediente que não pode faltar em qualquer sobremesa, bolo ou biscoito, podendo ser utilizado para diversos fins.

Os famosos pontos de açúcar são essenciais na preparação de muitos dos doces portugueses, nomeadamente, os conventuais. Dedicamos, por isso, este capítulo aos diferentes estados que o açúcar pode atingir em função da temperatura a que é submetido. A maioria dos preparados poderá ser confeccionada na Bimby e os restantes através do método tradicional.

E porque o «doce nunca amargou»... regale-se e, aqui e ali, tempere a vida com colheradas de açúcar!



Ponto de pasta ou calda de açúcar

ingredientes

250 g açúcar

80 g água

preparação

1. Coloque no copo o açúcar e a água e programe, sem o copo de medida, **5 min/Varoma/vel 2.**



A calda deverá ficar levemente aderente à espátula.

Ponto de fio

ingredientes

250 g açúcar

80 g água

preparação

1. Coloque no copo o açúcar e a água e programe, sem o copo de medida, **8 min/Varoma/vel 2.**



A calda deverá escorrer da espátula em fios finos.





Ponto de cabelo

ingredientes

250 g açúcar

80 g água

preparação

1. Coloque no copo o açúcar e a água e programe, sem o copo de medida, **20 min/Varoma/vel 2.**



A calda deverá escorrer da espátula em fios que quando quebram ficam com aspeto de fios de cabelo.

Pontos de pérola

ingredientes

250 g açúcar

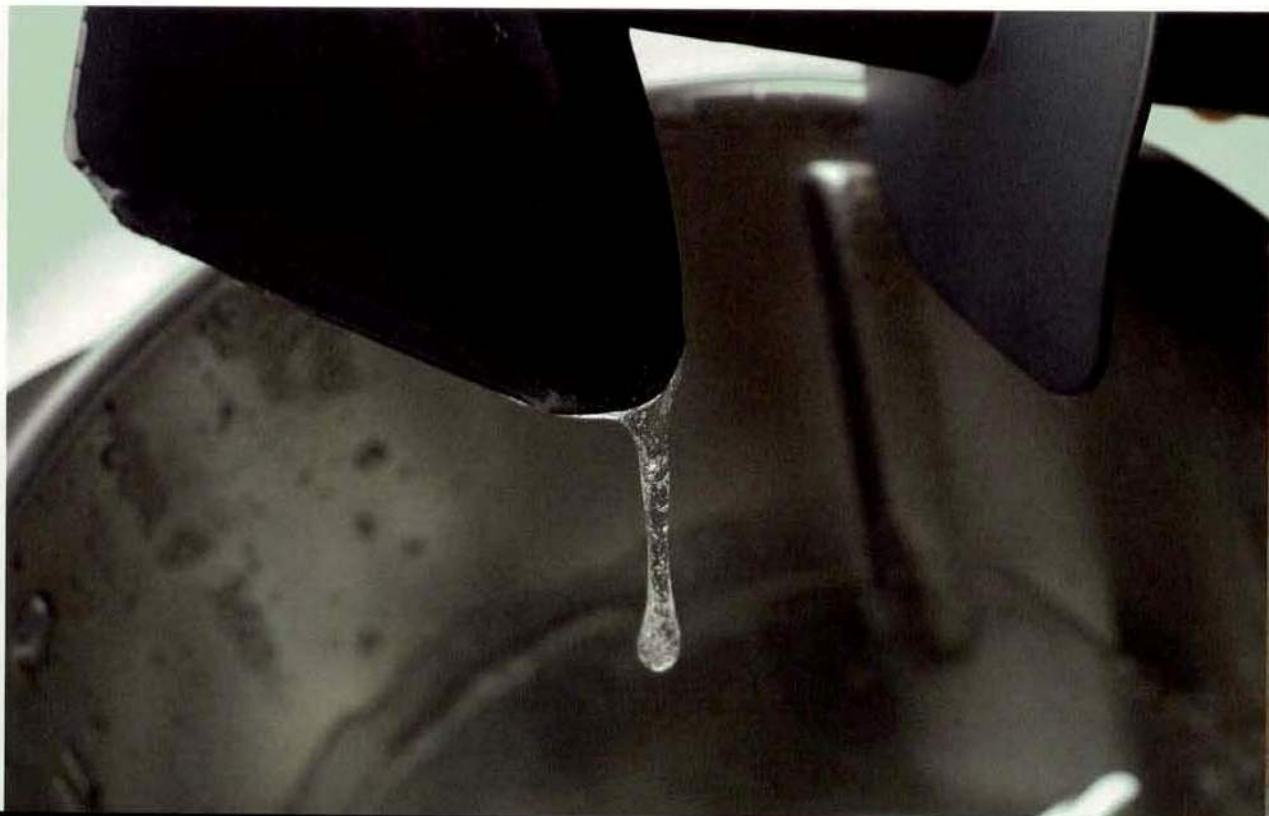
80 g água

preparação

1. Coloque no copo o açúcar e a água e programe, sem o copo de medida, **27 min/Varoma/vel 2.**



A calda deverá escorrer da espátula em fios resistentes que terminam numa pérola.





Ponto de estrada

ingredientes

250 g açúcar

80 g água

preparação

1. Coloque no copo o açúcar e a água e programe, sem o copo de medida, **28 min/Varoma/vel 2**.



Retire para um prato uma gota da calda e deixe arrefecer, coloque entre os dedos, pressione levemente e ao abrir os dedos deverá ficar um fio espesso.



Ponto de bola mole

ingredientes

250 g açúcar

80 g água

preparação

1. Coloque no copo o açúcar e a água e programe, sem o copo de medida, **30 min/Varoma/vel 2.**



Ao deitar um pouco da calda num recipiente com água fria, deverá conseguir formar uma bola consistente mas moldável.





Calorias: 121Kcal
Hidratos de carbono: 21g
Proteínas: 1g
Gordura: 4g



Fidalguinhos

ingredientes

120 g manteiga
500 g farinha, tipo 65
250 g açúcar
120 g água
Manteiga q.b. p/ untar
Farinha q.b. p/ polvilhar

preparação

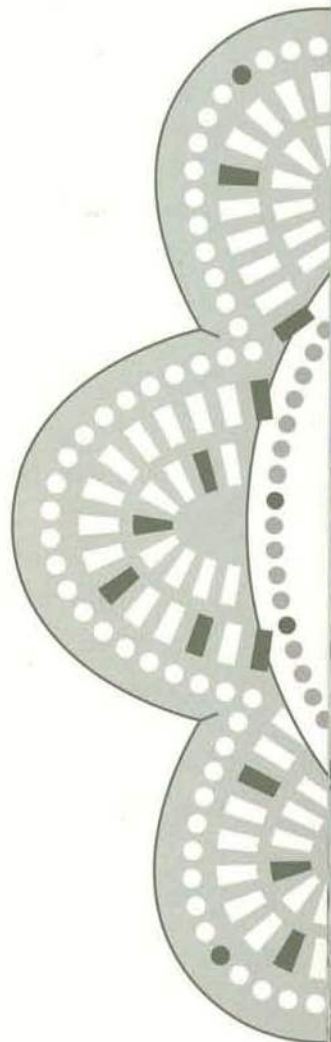
1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **30 seg/vel 6**.
3. Com a massa, faça rolinhos finos com cerca de 20 cm. Dobre ao meio e entrelace.
4. Coloque os fidalguinhos num tabuleiro previamente untado com manteiga e polvilhado com farinha e leve ao forno a 180 °C cerca de 20 minutos.



Estes biscoitos são perfeitos para acompanhar com um chá quente e aromático. Aproveite uma tarde fria de inverno e prepare uns fidalguinhos.



Se utilizar farinha tipo 55, acrescente mais 30 g.





Barrigas de freira

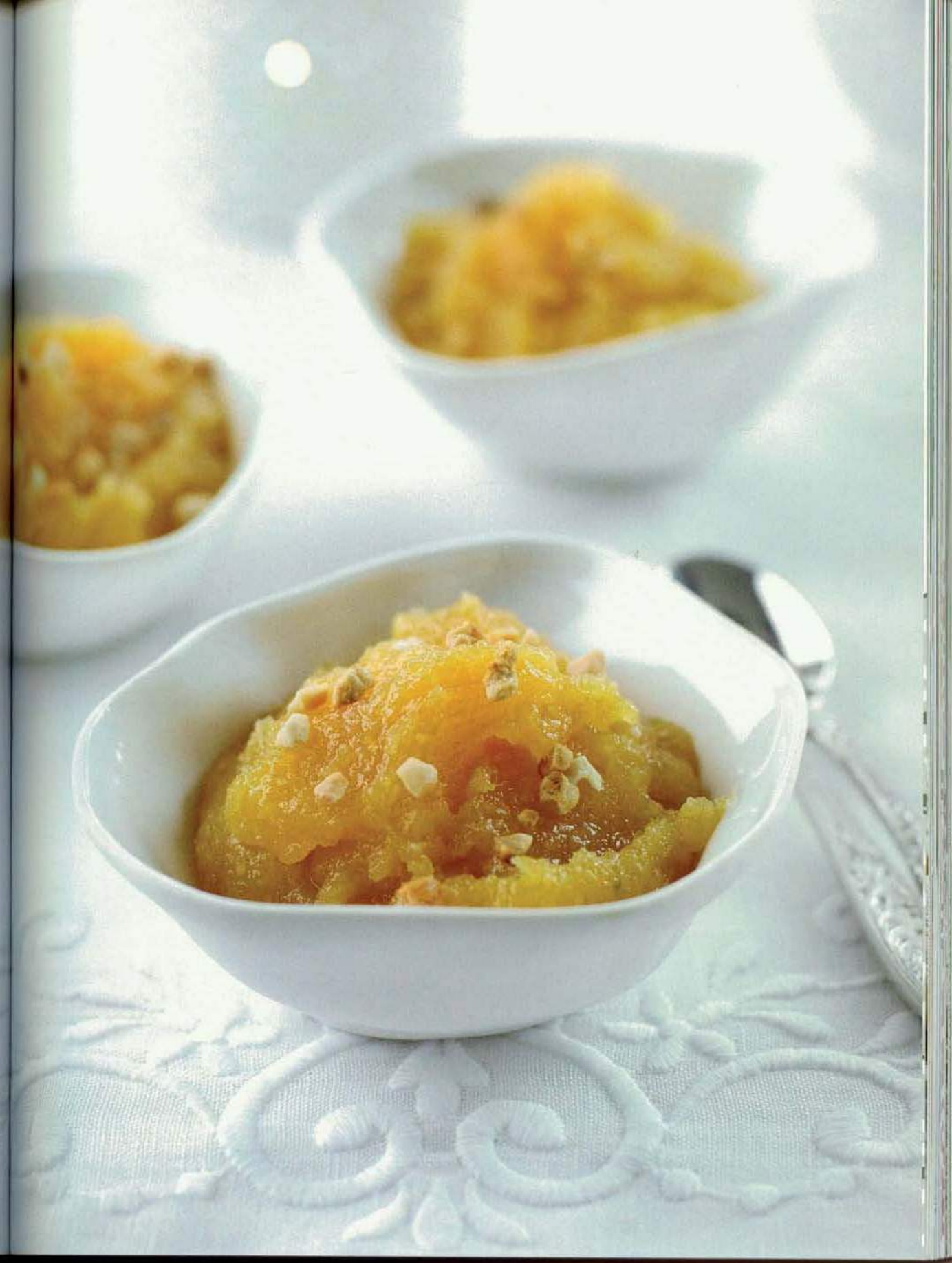
ingredientes

- 100 g amêndoa s/ pele
- 50 g pão
- 200 g água
- 500 g açúcar
- 12 gemas de ovo
- Amêndoa ralada q.b. p/ decorar

preparação

1. Coloque no copo a amêndoa e rale **10 seg/vel 9**. Retire e reserve.
2. Coloque no copo o pão e rale **10 seg/vel 9**. Retire e reserve.
3. Coloque no copo a água e o açúcar e programe **25 min/Varoma/vel 1**. Retire o copo da base para que arrefeça mais depressa e deixe arrefecer a calda até aos 60 °C.
4. Adicione a amêndoa e o pão reservados e programe **8 min/Varoma/vel 1**.
5. Com a ajuda de um garfo desfaça as gemas num recipiente e reserve.
6. De seguida programe **20 min/Varoma/vel 1** e adicione através do bocal da tampa as gemas em fio. Retire de imediato e depois de frio sirva decorado com amêndoa ralada.







Calorias: 164Kcal
Hidratos de carbono: 17G
Proteínas: 4G
 Gordura: 9G

12H00
TOTAL

30 MIN
BIMBY

15 UNI

MÉDIO

Beijinhos de freira

ingredientes

- 110 g amêndoa s/ pele
- 80 g água
- 250 g açúcar
- 10 gemas de ovo
- Açúcar q.b. p/ envolver

preparação

1. Coloque no copo a amêndoa e rale **10 seg/vel 9**. Retire e reserve.
2. Coloque no copo a água e o açúcar e programe **15 min/Varoma/vel 1**.
3. Retire a capa protetora das gemas passando-as por um passador de rede fina e reserve.
4. Adicione a amêndoa reservada e as gemas e programe **15 min/Varoma/vel 2**. Retire e coloque a massa no frigorífico cerca de 12 horas.
5. Com as mãos húmidas faça pequenas bolas e passe-as por açúcar. Coloque em formas de papel.

Nota: Quando terminar o tempo deve estar consistente, caso contrário programe **1-2 min/Varoma/vel 2**.



Em Guimarães, as freiras do Convento do Carmo costumavam colocar na porta do armário onde guardavam os doces a seguinte mensagem: «Em louvor de S. Bento que não venham as forrígas cá dentro.»



Utensílios: passador de rede fina, 15 formas de papel



Calorias: 306Kcal
Hidratos de carbono: 49G
Proteínas: 4G
Gordura: 11G

55 MIN
TOTAL

8 MIN

16 UNI

MÉDIO

Clarinhas de Fão

ingredientes para a massa

- 100 g manteiga
- 50 g água
- 250 g farinha, tipo 65
- 1 pitada de sal
- 1 c. chá de sumo de limão

ingredientes para o recheio

- 200 g açúcar
- 350 g doce de chila consistente
- 6 gemas de ovo
- 1 pau de canela
- Óleo q.b. p/ fritar

preparação da massa

1. Coloque no copo a manteiga e programe **2 min/100 °C/vel 2**.
2. Adicione a água, a farinha, o sal e o sumo de limão e programe **20 seg/vel 6**. Retire e deixe descansar 30 minutos.

preparação do recheio

3. No copo limpo coloque 100 g de açúcar e pulverize **15 seg/vel 9**. Retire e reserve.
4. Coloque no copo o doce de chila, as gemas batidas, 100 g de açúcar e o pau de canela e programe **5 min/100 °C/vel 1**.
5. Numa superfície polvilhada com farinha, estenda a massa finamente com a ajuda do rolo, coloque 1 c. de sopa de recheio, feche retirando bem o ar e corte com um cortador redondo dando a forma de meia-lua. Repita esta operação até terminar a massa e o recheio.
6. Frite em óleo quente, retire, coloque sobre papel absorvente para eliminar o excesso de óleo e de seguida passe pelo açúcar em pó reservado.



Utensílios: rolo da massa, cortador redondo ou carretinha





Calorias: 233Kcal
Hidratos de carbono: 14G
Proteínas: 2G
Gordura: 19G



Fataunços de Braga

ingredientes

- 250 g farinha, tipo 55
- 50 g água
- 25 g manteiga
- 25 g banha de porco
- 80 g açúcar
- ½ c. chá de canela em pó
- 1 pitada de sal
- Sumo de ½ laranja (50 g)
- 3 ovos
- Óleo q.b. p/ fritar
- Açúcar q.b. p/ envolver
- Canela em pó q.b. p/ envolver

preparação

1. Coloque um recipiente sobre a tampa da Bimby, pese a farinha e reserve.
2. Coloque no copo a água, a manteiga, a banha de porco, o açúcar, a canela e o sal e programe **5 min/100 °C/vel 2**.
3. Adicione o sumo de laranja e a farinha de uma só vez e programe **20 seg/vel 4**. Retire o copo da base e deixe arrefecer cerca de 15 minutos.
4. Bata os ovos com um garfo, programe **1 min/vel 3** e vá adicionando os ovos através do bocal da tampa.
5. Frite em óleo quente e abundante colheres de sopa da massa até que os fataunços fiquem dourados. Retire, coloque sobre papel absorvente para retirar o excesso de óleo e de seguida passe por açúcar e canela.



Calorias: 229Kcal
Hidratos de carbono: 23G
Proteínas: 3G
Gordura: 14G



Madalenas de amêndoa

ingredientes

- 130 g amêndoa s/ pele
- 200 g açúcar
- 2 claras de ovo
- 3 gemas de ovo
- 210 g manteiga s/ sal, à temperatura ambiente
- 260 g farinha, tipo 55
- 1 c. chá de fermento p/ bolos
- Manteiga q.b. p/ untar
- Farinha q.b. p/ polvilhar
- Açúcar em pó q.b. p/ polvilhar

preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Coloque no copo a amêndoa e rale **10 seg/vel 9**. Retire e reserve.
3. Coloque no copo o açúcar e pulverize **15 seg/vel 9**. Retire e reserve.
4. No copo bem limpo coloque a «borboleta» e as claras e bata **3 min/vel 3 1/2**. Retire e reserve.
5. Com a «borboleta» coloque no copo o açúcar reservado, as gemas e a manteiga e programe **2 min/37 °C/vel 4**.
6. De seguida programe **2 min/vel 4**.
7. Adicione a amêndoa reservada, a farinha e o fermento e envolva **15 seg/vel 3**.
8. Adicione as claras e envolva **6 seg/vel 3**. Caso seja necessário, termine de envolver com a espátula.
9. Encha até $\frac{3}{4}$ de formas para queques previamente untadas com manteiga e polvilhadas com farinha e leve ao forno a 180 °C cerca de 20 minutos.
10. Deixe arrefecer um pouco e, ainda mornas, desenforme e polvilhe com açúcar em pó.



Utensílios: 20 formas p/ queques

Calorias: 244Kcal
Hidratos de carbono: 18G
Proteínas: 5G
Gordura: 17G



Bolos de nozes de Bragança

ingredientes

- 350 g açúcar
- 1 c. chá de canela em pó
- 4 claras de ovo
- 500 g miolo de noz

preparação

1. Pré-aqueça o forno a 120 °C.
2. Coloque um recipiente sobre a tampa da Bimby, pese o açúcar, adicione a canela e reserve.
3. Coloque a «borboleta» e as claras e bata **5 min/vel 3 1/2**.
4. De seguida programe **8 min/vel 3 1/2** e adicione devagar, através do bocal da tampa, o açúcar e a canela. Retire e reserve.
5. Sem a «borboleta», coloque no copo o miolo de noz e programe **3 golpes de Turbo**. Retire e adicione com a ajuda da espátula às claras reservadas.
6. Faça, com a ajuda de uma colher de sopa, pequenos montes do preparado num tabuleiro previamente forrado com papel vegetal. Leve ao forno a 120 °C cerca de 50 minutos.



Utensílios: papel vegetal





Calorias: 87Kcal
Hidratos de carbono: 8G
Proteínas: 1G
Gordura: 6G



Pitos de Santa Luzia

ingredientes

- 130 g farinha, tipo 65
- 80 g manteiga, à temperatura ambiente
- 30 g água
- Doce de abóbora q.b. p/ rechear
- Açúcar em pó q.b. p/ polvilhar

preparação

1. Coloque no copo a farinha, a manteiga e a água e amasse **1 min**//vel . Retire, envolva em película aderente e deixe repousar no frigorífico cerca de 10 minutos.
2. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
3. Numa superfície polvilhada com farinha, estenda a massa finamente com a ajuda de um rolo e corte com uma carretilha quadrados com aproximadamente 12 x 12 cm. Recheie cada quadrado com 1 ½ colher de chá de doce de abóbora, una as quatro pontas do quadrado no centro formando uma trouxa.
4. Coloque as trouxas num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno a 180 °C cerca de 15 minutos. Retire e polvilhe com açúcar em pó.



Conta-se que os pitos de Santa Luzia foram inventados por uma freira do Convento de Santa Clara de Vila Real, lá enclausurada pelos pais, na esperança de transformar a sua pecaminosa gulodice em virtude.



Utensílios: rolo da massa, papel vegetal, carretilha

Calorias: 67Kcal
Hidratos de carbono: 13G
Proteínas: 1G
Gordura: 1G



Broas finas

ingredientes

80 g pinhões
80 g passas de uva s/ sementes
200 g mel
50 g leite
150 g açúcar
200 g farinha, tipo 65
200 g farinha de milho
1 pitada de sal fino
Açúcar em pó q.b. p/ polvilhar

preparação

1. Coloque os pinhões numa frigideira e leve ao lume, mexendo sempre até dourarem. Retire e reserve.
2. Coloque no copo as passas de uva e programe **5 seg/vel 7**. Retire e reserve.
3. Coloque no copo o mel e o leite e programe **3 min/90 °C/vel 1**.
4. Adicione o açúcar, as farinhas e o sal e envolva **20 seg/vel 4**.
5. De seguida programe **3 min/100 °C/vel 2**. Retire de imediato, envolva com a ajuda da espátula os pinhões e as passas de uvas reservados e deixe arrefecer.
6. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
7. Molde as broas, disponha num tabuleiro forrado com papel vegetal, polvilhe com açúcar em pó e leve ao forno a 180 °C cerca de 15 minutos.



Utensílios: frigideira, papel vegetal





Calorias: 493Kcal
Hidratos de carbono: 63G
Proteínas: 11G
Gordura: 22G



Toucinho do céu

ingredientes

600 g açúcar
150 g amêndoa s/ pele
220 g água
3 c. sopa de doce de chila
18 gemas de ovo
2 claras de ovo
Manteiga q.b. p/ untar

preparação

1. Coloque no copo 100 g de açúcar e pulverize **15 seg/vel 9**. Retire e reserve.
2. Coloque no copo a amêndoa e programe **20 seg/vel 7**. Retire e reserve.
3. Coloque no copo 500 g de açúcar e a água e programe **15 min/Varoma/vel 2**.
4. Adicione a amêndoa reservada e o doce de chila e programe **10 min/Varoma/vel 2**. Retire o copo da base para que arrefeça mais depressa e deixe a calda arrefecer até aos 60 °C.
5. Com a ponta de uma faca, corte as gemas e envolva cuidadosamente com as claras sem bater. Reserve.
6. Coloque a «borboleta», programe **3 min/100 °C/vel 2** e adicione as gemas e as claras em fio através do bocal da tampa. Retire para um recipiente e deixe arrefecer.
7. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
8. Coloque o preparado numa forma forrada com papel vegetal e untada com manteiga e leve ao forno cerca de 50 minutos. Retire, deixe arrefecer e desenforme. Retire com cuidado o papel vegetal e cubra com o açúcar em pó reservado.



Utensílios: forma de fundo removível (Ø 22 cm), papel vegetal

Calorias: 212Kcal
Hidratos de carbono: 25G
Proteínas: 3G
Gordura: 11G



Perronilhas

ingredientes

- 4 ovos
- 150 g banha de porco
- 250 g açúcar
- Raspa de 1 limão
- 1 c. chá de canela
- 200 g farinha, tipo 55
- 1 c. chá de fermento p/ bolos
- Açúcar q.b. p/ envolver
- Canela q.b. p/ envolver

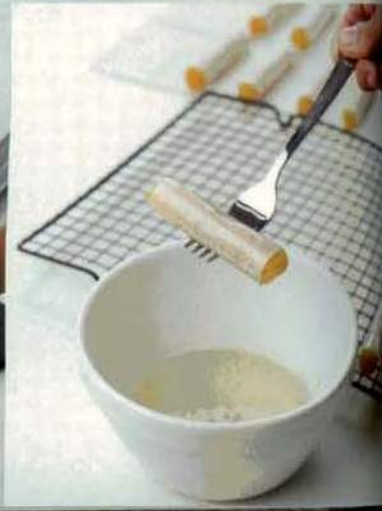
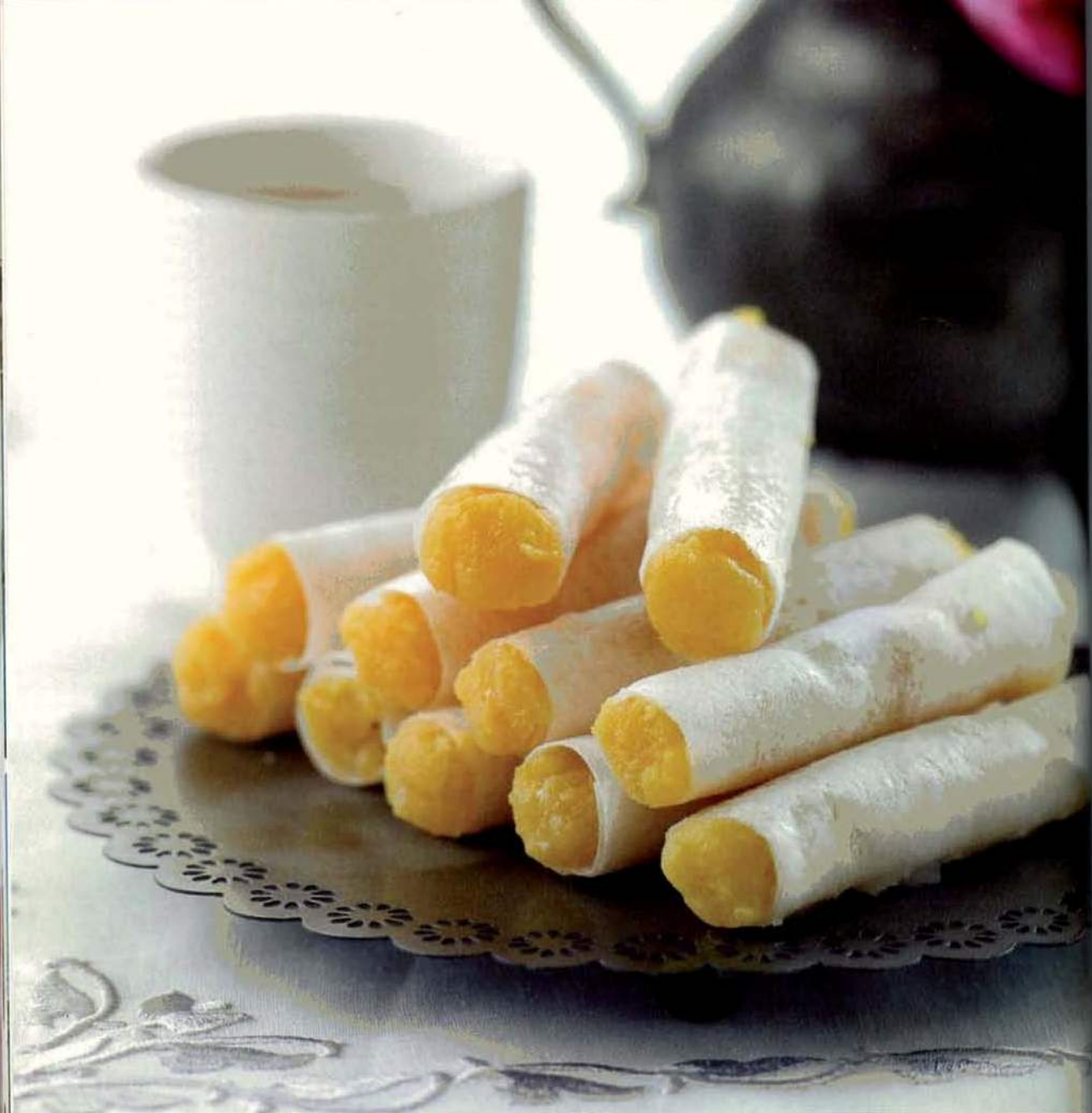
preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Coloque a «borboleta» e as claras e bata **4 min/vel 3 1/2**. Retire e reserve.
3. Sem a «borboleta», coloque no copo a banha e o açúcar e programe **2 min/vel 3**.
4. Adicione as gemas, a raspa de limão e a canela e programe **1 min/vel 3**.
5. Coloque a «borboleta», adicione as claras reservadas, a farinha e o fermento e envolva **10 seg/vel 3**. Distribua por formas de queques previamente untadas com manteiga e leve ao forno a 180 °C cerca de 20 minutos.
6. Desenforme as perronilhas quentes e passe por açúcar e canela.



Utensílios: 16 formas para queques





Calorias: 79Kcal
Hidratos de carbono: 12G
Proteínas: 2G
Gordura: 3G



Foguetes de Amarante

ingredientes para os foguetes

- 60 g amêndoa s/ pele
- 130 g açúcar
- 50 g água
- 1 ovo
- 4 gemas de ovo
- 2 folhas de obreia (aprox. 24 x 34 cm)

Nota: As folhas de obreia encontram-se à venda em charcutarias e algumas pastelarias.

ingredientes para a calda

- 150 g açúcar
- 40 g água

preparação dos foguetes

1. Coloque no copo a amêndoa e rale **10 seg/vel 9**. Retire e reserve.
2. Coloque no copo o açúcar e a água e programe **10 min/Varoma/vel 1**.
3. Adicione a amêndoa reservada e programe **7 min/Varoma/vel 2**.
4. De seguida programe **5 min/Varoma/vel 2** e deite através do bocal da tampa o ovo e as gemas. Retire e leve ao frigorífico durante 12 horas.
5. Após esse tempo pré-aqueça o forno a 180 °C.

6. Corte as folhas de obreia em quadrados de aproximadamente 8 x 8 cm. Humedeça-os ligeiramente com um pano molhado, distribua o recheio pelos quadrados e enrole-os em forma de foguete, coloque-os num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno a 180 °C cerca de 5 minutos. Retire-os e deixe arrefecer.

preparação da calda

7. Coloque no copo limpo o açúcar e a água e programe **10 min/Varoma/vel 2**. Retire para um recipiente, passe os foguetes pela calda com a ajuda de um garfo e deixe secar sobre uma rede.

Nota: Quando terminar o tempo, se verificar que os ovos-moles não engrossaram programe **2-3 min/Varoma/vel 1**.



«S. Gonçalo de Amarante
Tantos milagres fazeis
Que são mais milagres vossos
estes doces e pastéis.»

Calorias: 497Kcal
Hidratos de carbono: 67G
Proteínas: 5G
Gordura: 22G

14 H 00
TOTAL

6 MIN
SIMBY

750 G
APROX.

FÁ

Pão-podre

ingredientes

- 65 g azeite
- 65 g banha de porco
- 30 g manteiga
- 160 g água
- 30 g aguardente
- 130 g açúcar
- 1 pitada de sal
- 500 g farinha, tipo 55
- 1 c. chá de fermento p/ bolos

preparação

1. Coloque no copo o azeite, a banha e a manteiga e programe **3 min/90 °C/vel 1**.
2. Adicione a água, a aguardente, o açúcar, o sal, a farinha e o fermento e programe **3 min/□/vel 4**. Retire para um recipiente, cubra com um pano e deixe levedar durante 12 horas.
3. Molde a massa em forma de pão, coloque num tabuleiro polvilhado com farinha e deixe levedar cerca de 1 hora.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C cerca de 45 minutos.







Calorias: 233Kcal
Hidratos de carbono: 27g
Proteínas: 5g
Gordura: 12g



Rosquinhas

ingredientes para as rosquinhas

- 250 g amêndoa s/ pele
- 250 g açúcar
- 130 g água
- 12 gemas de ovo
- 30 g farinha, tipo 65

ingredientes para a calda

- 250 g açúcar
- 80 g água

preparação das rosquinhas

1. Coloque no copo a amêndoa e rale **5 seg/vel 9**. Retire e reserve.
2. Coloque no copo o açúcar e a água e programe sem o copo de medida **30 min/Varoma/vel 1**.
3. Adicione a amêndoa reservada, as gemas e a farinha e misture **15 seg/vel 3**.
4. De seguida programe **20 min/Varoma/vel 2**. Retire e deixe arrefecer.
5. Molde rosquinhas com a massa, coloque-as num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C cerca de 20 minutos ou até corar.

preparação da calda

6. No copo limpo coloque o açúcar e a água e programe **25 min/Varoma/vel 2**. Retire a calda para um recipiente e deixe arrefecer uns minutos até começar a esbranquiçar, pincele as rosquinhas e deixe secar.



As rosquinhas podem ser polvilhadas com açúcar em pó em vez de as passar pela calda.



Utensílios: papel vegetal, pincel



Tabafe

ingredientes

- 1000 g leite
- 10 gemas de ovo
- 300 g açúcar
- 15 g farinha
- Canela em pó q.b.

preparação

1. Coloque no copo todos os ingredientes e envolva **5 seg/vel 3**.
2. De seguida programe **12 min/90 °C/vel 1**. Retire de imediato e leve ao frigorífico cerca de 12 horas. Sirva polvilhado com canela.

Calorias: 312Kcal
Hidratos de carbono: 45g
Proteínas: 9g
Gordura: 12g





Calorias: 585Kcal
Hidratos de carbono: 83G
Proteínas: 11G
Gordura: 24G



Pudim de ovos das Clarissas de Coimbra

ingredientes

500 g açúcar
220 g água
16 gemas de ovo
25 g manteiga, à temperatura ambiente
Manteiga q.b. p/ untar

preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Coloque no copo o açúcar e a água e programe **15 min/Varoma/vel 2**. Retire o copo da base para que arrefeça mais depressa e deixe a calda arrefecer até aos 60 °C.
3. Coloque a «borboleta», programe **1 min/vel 2** e adicione através do bocal da tampa as gemas ligeiramente batidas e a manteiga.
4. Coloque numa forma de coroa previamente untada com manteiga e leve ao forno a 180 °C cerca de 50 minutos. Deixe arrefecer e desenforme.



Utensílios: forma de coroa (Ø 20 cm)





Calorias: 790 kcal
Hidratos de carbono: 101G
Proteínas: 20G
Gordura: 36G

12H30M
TOTAL

25 MIN
BIMBY

10 DOSES

DIFÍCIL

Lampreia de ovos

ingredientes

- 150 g amêndoa s/ pele
- 300 g água
- 500 g açúcar
- 30 gemas de ovo
- 1 1/2 c. chá de canela em pó
- 4 trouxas de ovos
- 1 cereja cristalizada
- 2 pérolas prateadas

preparação

1. Coloque no copo a amêndoa e programe **10 seg/vel 9**. Retire e reserve.
2. Coloque no copo a água e o açúcar e programe **8 min/100 °C/vel 4**.
3. Divida 18 gemas de ovo por três tigelas (6 gemas em cada), retire a capa protetora das gemas passando-as por um passador de rede fina e reserve.

4. De seguida programe **4 min/Varoma/vel 2**. Quando a calda começar a fazer espuma, comece a verter as primeiras 6 gemas em fio pelo bocal da tampa (junto à borda). As gemas devem cozer na calda durante 1 minuto.
5. Retire os fios de ovos com a ajuda de uma escumadeira, reservando a calda, e deite-os sobre um prato que foi passado por água fria, abrindo-os com a ajuda de um garfo para que não se colem.
6. Com a restante calda, repita a operação mais 2 vezes, com 6 gemas de cada vez. Coloque no frigorífico para que fiquem rijos.
7. Com a ajuda de um passador de rede fina, retire qualquer vestígio de ovo que possa ter ficado na calda.
8. Adicione a amêndoa, 12 gemas e a canela e programe **5 min/Varoma/vel 2**. Retire e reserve no frigorífico cerca de 12 horas.
9. Abra as trouxas, reservando as capas exteriores inteiras. Com a parte interior das trouxas e o doce de ovos e amêndoa forme o corpo da lampreia. Cubra com as capas inteiras das trouxas, coloque uma meia cereja a fazer de boca e duas drageias prateadas nos olhos. Enfeite com fios de ovos.



Se desejar pode queimar o corpo da lampreia com um maçarico ou decorar com glacé.



Utensílios: passador de rede fina, escumadeira

Nota: Quando terminar o tempo deve estar consistente, caso contrário programe **1-2 min/Varoma/vel 2**.

Calorias: 227Kcal
Hidratos de carbono: 24G
Proteínas: 5G
Gordura: 13G



Pastéis de Santa Clara

ingredientes para a massa

- 250 g farinha, tipo 65
- 120 g margarina p/ culinária
- 20 g água
- 30 g açúcar
- 1 pitada de sal

ingredientes para o recheio

- 150 g amêndoa s/ pele
- 120 g água
- 250 g açúcar
- 10 gemas de ovo
- 1 gema de ovo batida p/ pincelar
- Açúcar q.b. p/ polvilhar

preparação

1. Comece por ralar a amêndoa do recheio **10 seg/vel 9**. Retire e reserve.
2. Coloque no copo todos os ingredientes para a massa e programe **1 min/vel 6**. Retire e reserve no frigorífico.
3. Para o recheio, coloque no copo a água e o açúcar e programe **15 min/Varoma/vel 1**.

4. Adicione a amêndoa reservada e as gemas e programe **5 min/100 °C/vel 2**. Retire e deixe arrefecer.
5. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
6. Numa superfície polvilhada com farinha, estenda a massa finamente com a ajuda do rolo, coloque 1 c. de sopa de recheio, feche retirando bem o ar e corte com um cortador redondo dando a forma de meia-lua. Repita esta operação até terminar a massa e o recheio.
7. Coloque os pastéis num tabuleiro, pincele com gema de ovo batida, polvilhe com açúcar e leve ao forno a 180 °C cerca de 20 minutos.



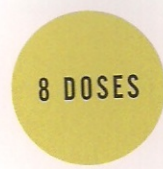
Os pastéis de Santa Clara são o doce que mais se distinguiu no receituário do real Mosteiro das Clarissas de Coimbra. Esta casa religiosa recebia rendas que consistiam em ovos, mel e açúcar. Estes ingredientes eram usados pelas freiras para confeccionar doces verdadeiramente celestiais.



Utensílios: rolo da massa, cortador redondo







Manjar-branco

ingredientes

- 1000 g leite
- 150 g farinha de arroz
- 300 g açúcar
- Casca de 1 limão, só a parte amarela

preparação

1. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **15 min/ 90 °C/vel 2.**
2. Retire para taças, queime a superfície com um maçarico ou com um ferro para queimar sobremesas e sirva morno ou frio.

Calorias: 420Kcal
Hidratos de carbono: 95G
Proteínas: 6G
Gordura: 2G



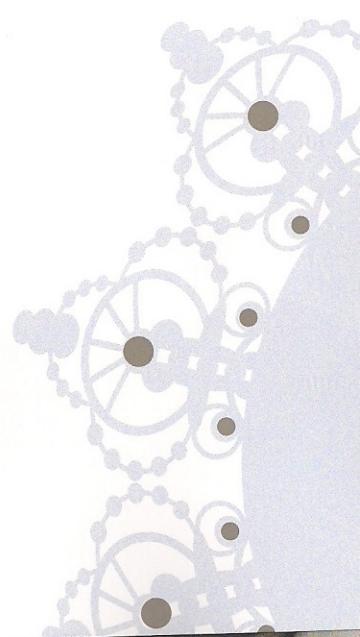
Existem muitas variações da receita de manjar-branco. Muitas dessas receitas incluem galinha e até coelho.



Pode dispor colheradas do creme num pirex e levar ao grill do forno a corar.



Utensílios: maçarico ou ferro de queimar





Ovos-moles de Aveiro

ingredientes

- 130 g água
- 250 g açúcar
- 12 gemas de ovo

preparação

1. Coloque no copo a água e o açúcar e programe **25 min/Varoma/vel 1**. Retire o copo da base para que arrefeça mais depressa e deixe a calda arrefecer até aos 60 °C.
2. Corte as gemas com a ajuda de uma faca e passe por um passador de rede fina. Deite um pouco da calda sobre as gemas e misture bem.
3. Coloque a «borboleta», programe **7 min/100 °C/vel 1** e adicione as gemas em fio através do bocal da tampa. Retire imediatamente os ovos-moles e deixe arrefecer.

Nota: Quando terminar o tempo, se verificar que os ovos-moles não engrossaram programe **2-3 min/Varoma/vel 1**.



Os ovos-moles fazem parte do receituário do Convento de Nossa Senhora do Carmo de Aveiro. Antigamente, deitavam-se em copos de vidro e, já no século XX, em barruquinhas pintadas com motivos da região ou em moldes de hostia com a forma de peixes e outros motivos marinhos.



Pode servir com amêndoa ralada ou canela em pó.



Utensílios: passador de rede fina

Calorias: 250Kcal
Hidratos de carbono: 31g
Proteínas: 6g
Gordura: 12g







Grades

ingredientes

- 3 gemas de ovo
- 1 ovo
- 120 g açúcar
- 100 g manteiga
- 250 g farinha, tipo 65

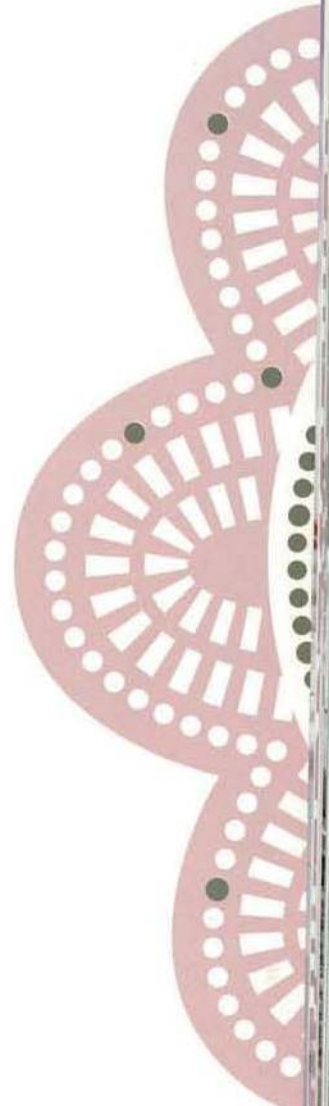
preparação

1. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **20 seg/vel 6**.
2. De seguida amasse **1 min/vel 4**. Retire e deixe repousar 10 minutos.
3. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
4. Faça pequenos rolinhos de massa, bastante compridos, entrelace 4 na horizontal com 4 na vertical formando grades.
5. Leve ao forno a 180 °C num tabuleiro forrado com papel vegetal, cerca de 20 minutos.

Calorias: 242Kcal
Hidratos de carbono: 31G
Proteínas: 4G
Gordura: 11G



Utensílios: papel vegetal



Calorias: 340Kcal
Hidratos de carbono: 27G
Proteínas: 4G
Gordura: 24G



Sardinhas doces de Trancoso

ingredientes para o recheio

200 g amêndoa s/ pele
75 g água
300 g açúcar
8 gemas de ovo

ingredientes para a massa

450 g farinha, tipo 65
200 g água
60 g banha de porco
1 pitada de sal
Óleo q.b. p/ fritar

ingredientes para a cobertura

100 g chocolate p/ culinária, partido em pedaços
125 g açúcar
200 g água
Açúcar q.b. p/ envolver
Canela q.b. p/ envolver



Utensílios: rolo da massa



preparação do recheio

1. Coloque no copo a amêndoa e triture **10 seg/vel 7**. Retire e reserve.
2. Coloque no copo a água e o açúcar e programe **8 min/Varoma/vel 2**.
3. De seguida programe **2 min/100 °C/vel 1** e adicione através do bocal da tampa a amêndoa reservada.
4. Coloque as gemas numa taça, corte-as com uma faca, mas não as bata, programe **5 min/Varoma/vel 1** e adicione através do bocal da tampa as gemas em fio. Retire e reserve o recheio no frigorífico cerca de 1 hora para ganhar consistência.

preparação da massa

5. Coloque um recipiente sobre a tampa da Bimby, pese a farinha e reserve.
6. No copo limpo coloque a água, a banha e o sal e programe **2 min/50 °C/vel 1**.
7. Adicione a farinha de uma só vez e amasse **2 min/□/vel 1**. Retire e deixe repousar cerca de 30 minutos.
8. Estenda a massa com a ajuda do rolo de modo a ficar bem fina, com cerca de 2 mm de espessura. Coloque 1 c. de sopa de recheio, feche retirando bem o ar, corte com uma carretilha conforme foto 1, molde a cabeça e o rabo da sardinha conforme foto 2.
9. Frite em óleo abundante e quente, retire e deixe escorrer sobre papel absorvente para eliminar o excesso de óleo.

preparação da cobertura

10. No copo limpo coloque o chocolate e programe **□/3 golpes de Turbo**.

11. Adicione o açúcar e a água e programe **7 min/100 °C/vel 2**. Retire e deixe arrefecer cerca de 10 minutos.
12. Mergulhe as sardinhas depois de frias no chocolate, deixe escorrer sobre uma grade e depois de secas passe por açúcar e canela.



1



2



Calorias: 126Kcal
Hidratos de carbono: 13G
Proteínas: 4G
Gordura: 7G



Castanhas de ovos de Viseu

ingredientes

- 200 g açúcar
- 40 g água
- 12 gemas de ovo
- 1 gema de ovo batida p/ pincelar
- Farinha q.b.

preparação

1. Coloque no copo o açúcar e a água e programe, sem o copo de medida, **30 min/Varoma/vel 1**.
2. Retire a capa protetora das gemas passando-as por um passador de rede fina e reserve.
3. Coloque a «borboleta», programe **35 min/Varoma/vel 2** e adicione em fio através do bocal da tampa as gemas reservadas. Retire e reserve no frigorífico cerca de 12 horas para ganhar consistência.
4. Pré-aqueça o *grill* do forno.
5. Com as mãos enfarinhadas molde pequenas porções em forma de castanhas, com a ponta de uma faca desenhe riscos paralelos na superfície das castanhas e pincele com a gema de ovo batida. Leve ao forno cerca de 5 minutos ou até tostarem.



Podem queimar as castanhas de ovos com um ferro ou um maçarico.



Utensílios: passador de rede fina



Pudim de requeijão

ingredientes para o caramelo

150 g açúcar
3 c. sopa de água

ingredientes para o pudim

Casca de 1 laranja
350 g requeijão
6 ovos
140 g de açúcar
80 g sumo de laranja
1000 g água

preparação do caramelo

1. Coloque o açúcar e a água numa frigideira e aqueça até ficar caramelo. Retire para uma forma de alumínio e barre o fundo e a parede com o caramelo. Reserve.

preparação do pudim

2. Coloque no copo a casca de laranja e rale **10 seg/vel 9**. Com a ajuda da espátula, baixe o que ficou na parede do copo.
3. De seguida programe **5 seg/vel 9**. Retire e reserve.
4. Coloque no copo o requeijão e triture **8 seg/vel 7**. Retire e reserve.
5. Coloque no copo os ovos e o açúcar e programe **6 min/vel 6**.
6. Adicione o requeijão, o sumo e a casca de laranja e programe **8 seg/vel 6**. Deite o preparado na forma caramelizada, tape com papel alumínio, coloque-a na Varoma e reserve.
7. Coloque no copo a água e a Varoma e programe **60 min/Varoma/vel 2**. Deixe arrefecer e desenforme.

Calorias: 226Kcal
Hidratos de carbono: 22G
Proteínas: 12G
Gordura: 10G



Utensílios: frigideira, forma de alumínio para pudim







Ouriços

ingredientes

- 300 g amêndoa c/ pele
- 400 g açúcar
- 4 claras de ovo
- 1 pitada de sal
- 1 c. chá de canela
- 100 g amêndoa palitada
- 4 folhas de obreira (34 x 24 cm)
- Amêndoa palitada q.b. p/ decorar

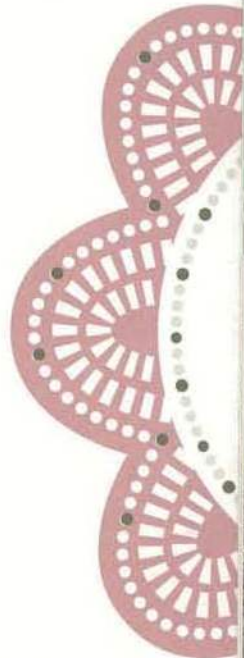
preparação

1. Pré-aqueça o forno a 120 °C.
2. Coloque no copo a amêndoa com pele e programe **10 seg/vel 8**. Retire e reserve.
3. Coloque no copo o açúcar e pulverize **10 seg/vel 9**. Retire e adicione à amêndoa.
4. No copo limpo coloque a «borboleta», as claras, o sal e a canela e programe **5 min/vel 3 1/2**.
5. Com a ajuda de uma vara de arames envolva as claras com a amêndoa e o açúcar reservados e a amêndoa palitada.
6. Coloque as folhas de obreira num tabuleiro forrado com papel vegetal, disponha com a ajuda de duas colheres de chá pequenos montes do preparado e decore com amêndoa palitada.
7. Leve ao forno a 120 °C cerca de 50 minutos. Retire, deixe arrefecer e recorte a folha de obreira em torno de cada ouriço.

Calorias: 155Kcal
Hidratos de carbono: 15G
Proteínas: 4G
Gordura: 4G



Utensílios: papel vegetal





Calorias: 382Kcal
Hidratos de carbono: 40G
Proteínas: 13G
Gordura: 19G



Pão de ló do Mosteiro de Alcobaça (Alfeizerão)

ingredientes

- 250 g açúcar
- 5 ovos
- 15 gemas de ovo
- 110 g farinha, tipo 55
- 1 c. chá de fermento p/ bolos
- Manteiga q.b. p/ untar

preparação do recheio

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C.
2. Coloque a «borboleta», o açúcar, os ovos e as gemas de ovo e bata **15 min/37 °C/vel 3**.
3. De seguida programe **10 min/vel 3**.
4. Adicione a farinha e o fermento e envolva **10 seg/vel 3**. Coloque numa forma untada com manteiga e forrada com papel vegetal e leve ao forno a 200 °C cerca de 20 minutos. Deixe arrefecer por completo antes de servir.

Diz a tradição que a receita do pão de ló pertencia às freiras do convento de Cós, que esteve na dependência do Mosteiro de Alcobaça, e que terá sido transmitida a algumas senhoras da localidade de Alfeizerão, que a confeccionavam em dias de festa. Numa visita inesperada do rei D. Carlos, foi-lhes pedido que preparassem o dito bolo para tão ilustre presença. O desejo ou a pressa em servir o rei era tão grande que o bolo não ficou bem cozido... O certo é que fez tanto sucesso que ainda hoje é conhecido! Assim foi «descoberto» o tão apreciado pão de ló de Alfeizerão.

Utensílios: forma de fundo removível (Ø 22 cm), papel vegetal

Calorias: 71Kcal
Hidratos de carbono: 11G
Proteínas: 1G
Gordura: 2G



Bolinhos de abóbora do Convento de Odivelas

ingredientes

- 1000 g água
- 400 g abóbora, cortada em cubos pequenos
- 200 g açúcar
- 60 g coco ralado
- 4 ovos, batidos
- 70 g farinha, tipo 55
- 1 c. chá de fermento p/ bolos

preparação

1. Coloque no copo a água e o cesto com a abóbora e programe **20 min/Varoma/vel 2**.
Retire e reserve a água da cozedura.
2. Coloque no copo 130 g da água reservada e o açúcar e programe **20 min/Varoma/vel 1**.
3. Adicione a abóbora, programe **30 seg** e vá progressivamente até à **vel 7**.
4. Adicione o coco e programe **5 min/100 °C/vel 2**. Retire o copo da base para que arrefeça mais depressa e deixe a calda arrefecer até aos 60 °C.
5. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
6. Adicione os ovos e misture **1 min/vel 2**.
7. Adicione a farinha e o fermento e envolva **20 seg/vel 3**.
8. Coloque as formas de papel dentro de formas para queques e distribua a massa.
Leve ao forno a 180 °C cerca de 20 minutos.

Nota: Ao triturar a abóbora, no passo 3, faça-o **progressivamente vel 3, 5, 7**.
É fundamental esperar 3 a 5 segundos antes de abrir a tampa, para permitir a estabilização do líquido e evitar o perigo de salpicos.



Utensílios: 30 formas de papel, 30 formas p/ queques





Calorias: 289Kcal
Hidratos de carbono: 38G
Proteínas: 5G
Gordura: 13G

13H00
TOTAL

22 MIN
BIMBY

10 UNI

MÉDIO

Nozes de Cascais

ingredientes para as nozes

- 60 g amêndoa s/ pele
- 130 g açúcar
- 50 g água
- 8 gemas de ovo
- 10 metades de miolo de noz

ingredientes para o vidro

- 500 g açúcar
- 160 g água
- 1 c. sopa de sumo de limão

preparação das nozes

1. Coloque no copo a amêndoa e rale **10 seg/vel 9**. Retire e reserve.
2. Coloque no copo o açúcar e a água e programe **15 min/Varoma/vel 1**.
3. Retire a capa protetora das gemas passando-as por um passador de rede fina e reserve.
4. Adicione a amêndoa reservada e programe, sem o copo de medida, **4 min/Varoma/vel 2**.

5. De seguida programe **3 min/Varoma/vel 2** e adicione as gemas através do bocal da tampa. Retire e reserve no frigorífico cerca de 12 horas para ganhar consistência.
6. Molde pequenas bolas e coloque sobre cada bola metade de uma noz, pressionando levemente.

preparação do vidro

7. Coloque todos os ingredientes numa frigideira antiaderente e leve ao lume até atingir um ponto de caramelo claro. Retire de imediato, com a ajuda de um garfo passe as nozes pelo caramelo e deixe arrefecer sobre papel vegetal ou uma rede untada com óleo.

Nota: Quando terminar o tempo do ponto 5, o preparado deve ficar consistente, caso contrário programe **1-2 min/Varoma/vel 2**.



Utensílios: passador de rede fina, frigideira antiaderente, papel vegetal

Calorias: 34Kcal
Hidratos de carbono: 5G
Proteínas: 1G
Gordura: 1G



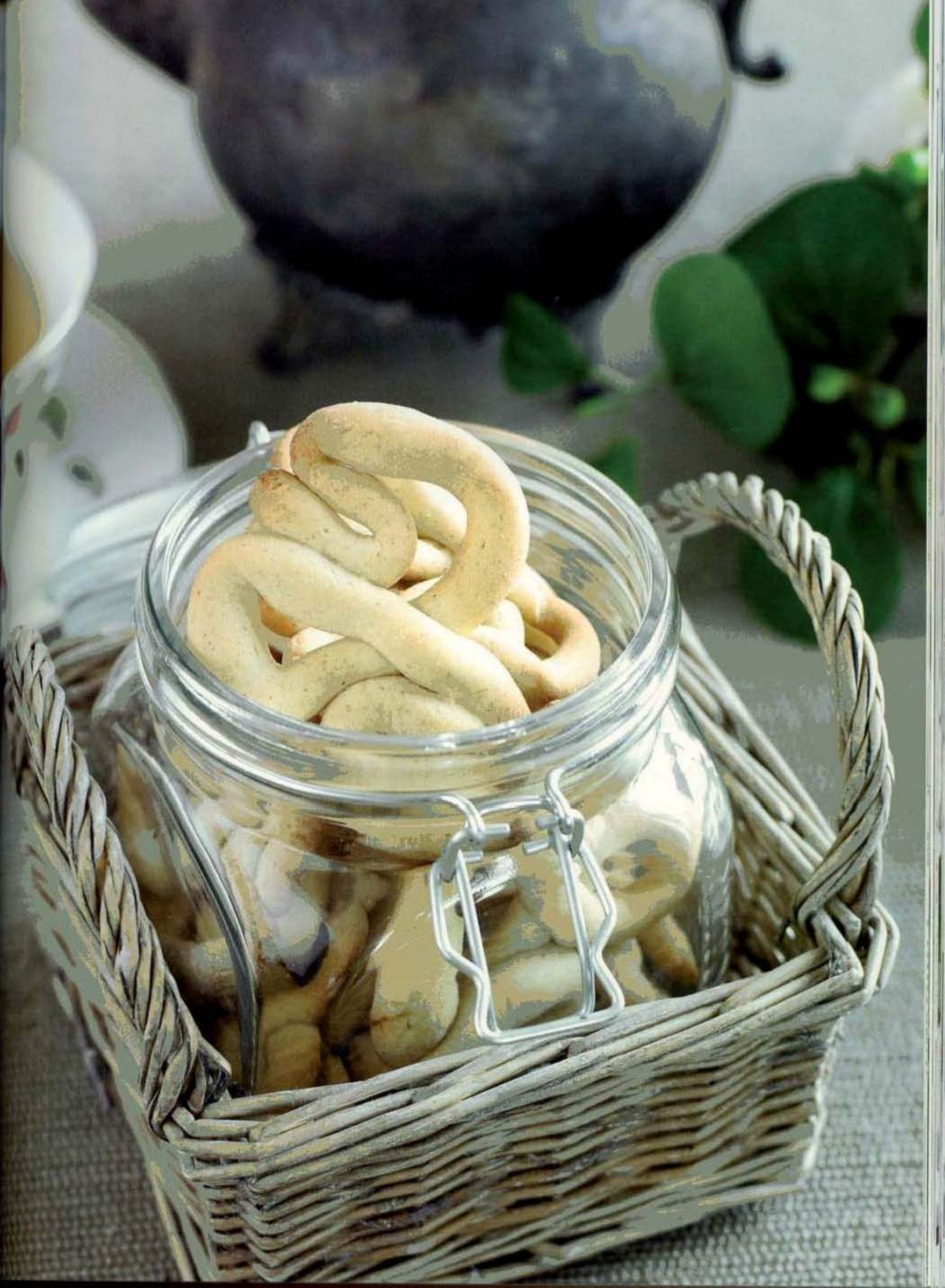
Raivas

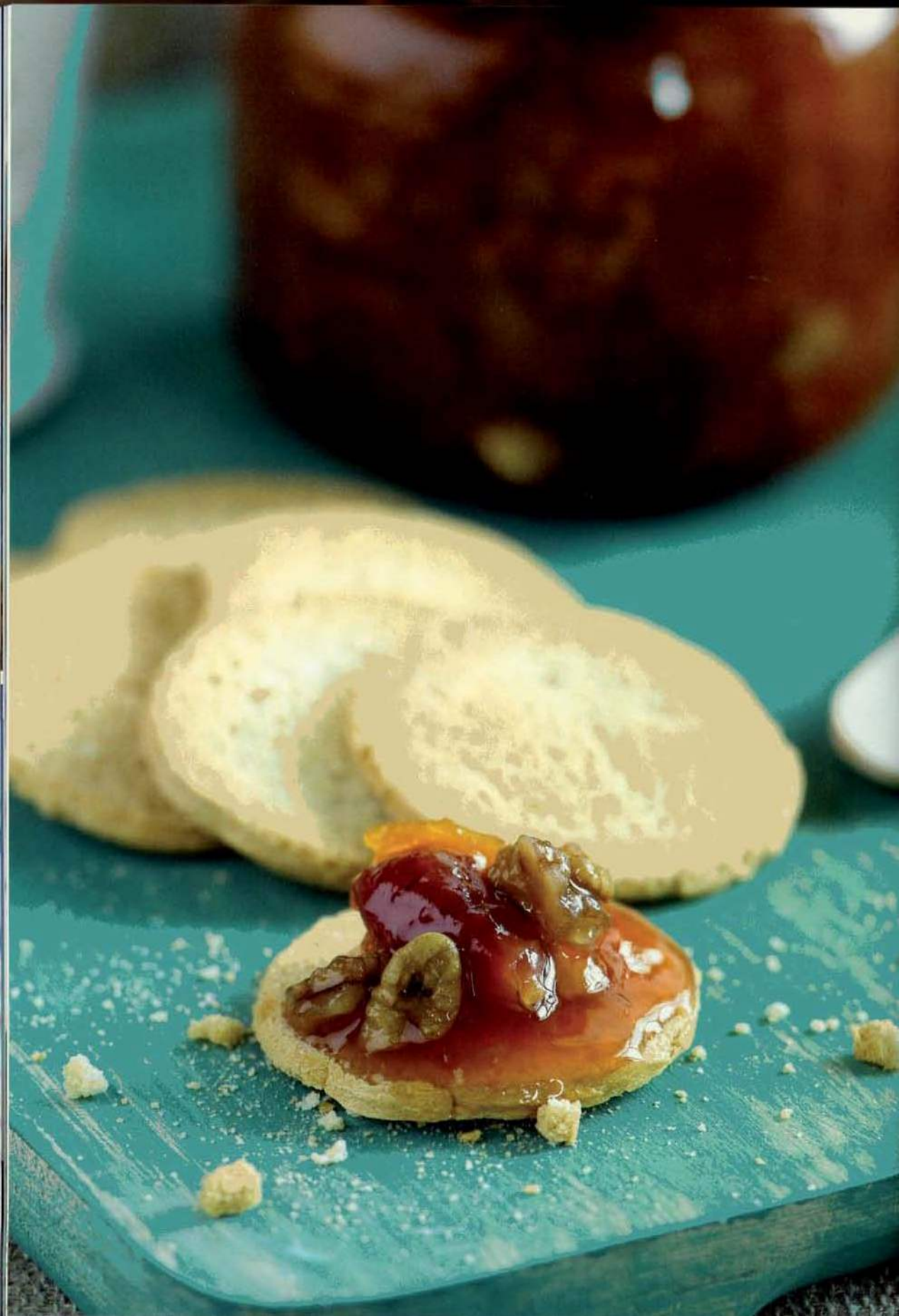
ingredientes

100 g açúcar
75 g manteiga
2 ovos
270 g farinha, tipo 65
½ c. chá de canela em pó
Farinha q.b.
Manteiga q.b. p/ untar

preparação

1. Coloque no copo o açúcar e a manteiga e programe **30 seg/vel 3**.
2. Adicione os ovos e programe **20 seg/vel 6**.
3. Adicione a farinha e a canela e programe **10 seg/vel 6**. Retire e reserve a massa no frigorífico cerca de 2 horas.
4. Pré-aqueça o forno a 200 °C.
5. Com a ajuda de farinha, forme rolos muito finos e num tabuleiro untado com manteiga e polvilhado com farinha coloque os rolos de forma irregular conforme a foto. Leve ao forno a 200 °C cerca de 10 minutos.










Delícias do Frei João

ingredientes

- 1000 g fruta madura de verão, descascada e cortada em pedaços pequenos (pêssego, melão, uvas, ameixa, marmelo)
- 700 g açúcar
- 50 g miolo de noz

preparação

1. Num recipiente coloque a fruta, cubra com o açúcar e deixe a macerar durante 30 minutos.
2. Coloque no copo o miolo de noz e programe  / 2 golpes de Turbo. Retire e reserve.
3. Coloque no copo a fruta com o açúcar e programe 30 min/Varoma/ /vel . Retire o copo de medida e coloque o cesto sobre a tampa para evitar o risco de salpicos.
4. Adicione o miolo de noz reservado, envolva com a espátula e encha frascos previamente esterilizados.

Calorias: 350Kcal
Hidratos de carbono: 79G
Proteínas: 1G
Gordura: 4G [por 100g]



Utensílios: frasco esterilizado



Esquecidos de Odivelas

ingredientes

- 240 g açúcar
- 3 gemas de ovo
- 1 ovo
- 250 g farinha, tipo 55
- 1 pitada de sal
- ½ c. chá de canela em pó
- Farinha q.b.
- Manteiga q.b. p/ untar

preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Coloque a «borboleta», o açúcar e o ovo e bata **3 min/37 °C/vel 3**.
3. De seguida programe **3 min/vel 3**.
4. Sem a «borboleta», adicione o sal, a canela e a farinha e amasse **1 min/□/vel ↓**.
5. Com as mãos enfarinhadas molde biscoitos em forma de «S». Coloque num tabuleiro untado com manteiga e polvilhado com farinha e leve ao forno a 180 °C cerca de 15 minutos.

Calorias: 120Kcal
Hidratos de carbono: 24G
Proteínas: 2G
Gordura: 2G





Calorias: 108Kcal
Hidratos de carbono: 15G
Proteínas: 2G
Gordura: 4G

4 H 00
TOTAL

10 MIN
BIMBY

25 UNI

FÁCIL

Suspiros de Santa Catarina

ingredientes

- 300 g açúcar
- 4 claras de ovo
- 1 pitada de sal
- Raspa de 1 limão
- 150 g amêndoa c/ pele

preparação

1. Pré-aqueça o forno a 120 °C.
2. Coloque um recipiente sobre a tampa da Bimby, pese 250 g de açúcar e reserve.
3. Coloque a «borboleta» e as claras, 50 g de açúcar e o sal e bata **8 min/vel 3 ½**.
4. De seguida programe **2 min/vel 3 ½** e adicione, através do bocal da tampa, 1 a 2 colheres de sopa de cada vez do açúcar reservado.
5. Retire e envolva delicadamente com a ajuda de uma vara de arames a raspa de limão. Coloque num saco de pasteleiro e reserve.
6. Sem a «borboleta» coloque a amêndoa e programe **□/3 golpes de Turbo**.
7. Num tabuleiro forrado com papel vegetal faça pequenos montes com a ajuda do saco de pasteleiro, polvilhe com a amêndoa e leve ao forno a 120 °C durante 1 hora. Reduza a temperatura para 60 °C e deixe no forno mais 1 hora. Desligue o forno e, sem abrir, deixe arrefecer por completo.



Utensílios: vara de arames, saco de pasteleiro, papel vegetal

Calorias: 228Kcal
Hidratos de carbono: 21g
Proteínas: 6g
Gordura: 3g



Palha de Abrantes

ingredientes

- 75 g amêndoa s/ pele
- 250 g água
- 500 g açúcar
- 15 gemas de ovo
- ½ c. chá de canela em pó
- 1 folha de obreia (34 x 24 cm)

preparação

1. Coloque no copo a amêndoa e programe **10 seg/vel 9**. Retire e reserve.
2. Coloque no copo a água e o açúcar e programe **8 min/100 °C/vel 4**.
3. Divida 10 gemas de ovo por duas tigelas (5 gemas em cada), retire a capa protetora das gemas passando-as por um passador de rede fina e reserve.
4. De seguida programe **4 min/Varoma/5/vel 2**. Quando a calda começar a fazer espuma, comece a verter as primeiras 5 gemas em fio pelo bocal da tampa (junto à borda). As gemas devem cozer na calda durante 1 minuto.
5. Retire os fios de ovos com a ajuda de uma escumadeira, reservando a calda, e deite os fios de ovos sobre um prato que foi passado por água fria, abrindo-os com a ajuda de um garfo para que não se colem.
6. Com a restante calda, repita a operação para as outras 5 gemas. Coloque no frigorífico para que fiquem rijos.
7. Coe a calda com a ajuda de um passador de rede fina e reserve.
8. Pese para o copo 170 g da calda reservada, adicione a amêndoa reservada, 5 gemas e a canela e programe **5 min/Varoma/vel 2**. Retire e leve ao frigorífico cerca de 12 horas para ganhar consistência.
9. Pré-aqueça o *grill* do forno.
10. Coloque as folhas de obreia num tabuleiro forrado com papel vegetal, disponha com a ajuda de duas colheres de chá pequenos montes do preparado, cubra com fios de ovos e leve ao forno cerca de 5 minutos até tostar ligeiramente a parte superior.
11. Depois de frio recorte a folha de obreia ou parta em torno da base dos doces. Sirva em formas de papel.

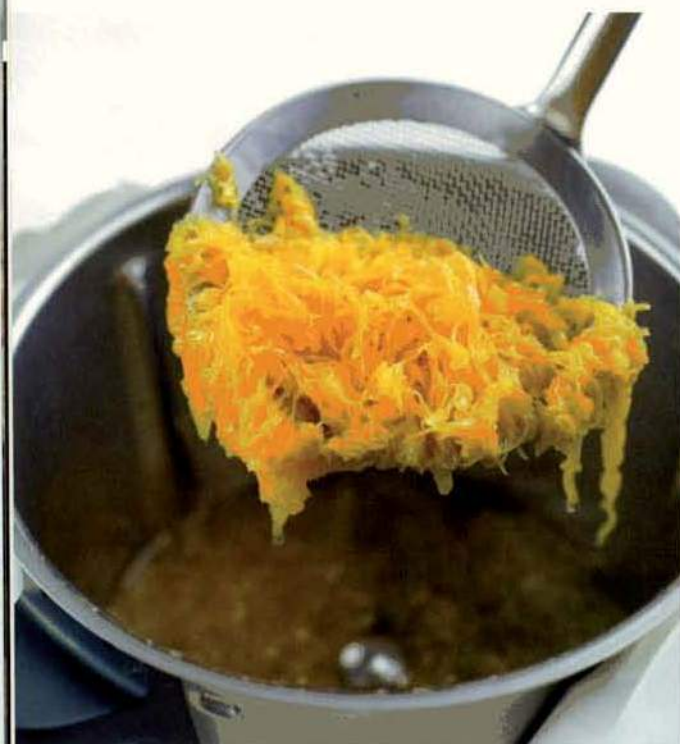


Caso não tenha folha de obreia pode colocar o preparado diretamente nas formas de papel para levar ao forno.



Utensílios: passador de rede fina, escumadeira, papel vegetal, 12 formas de papel







Calorias: 275Kcal
Hidratos de carbono: 29G
Proteínas: 7G
Gordura: 13G



Faixas de Tomar

ingredientes

- 20 gemas de ovo
- Manteiga q.b. p/ untar
- 1200 g água
- 350 g açúcar
- 1 pau de canela
- 1 tira de casca de limão

preparação

1. Coloque a «borboleta» e as gemas e bata **15 min/37°C/vel 4**.
2. De seguida bata **10 min/vel 4**. Deite numa forma de bolo inglês previamente untada com manteiga, cubra com papel de alumínio, coloque na Varoma e reserve.
3. No copo limpo coloque 1000 g de água e a Varoma e programe **50 min/Varoma/vel 2**. Retire e reserve.
4. No copo limpo coloque 200 g de água, o açúcar, o pau de canela e a casca de limão e programe **10 min/Varoma/vel 2**.
5. Desenforme as gemas, corte em fatias e regue com a calda quente.



Utensílios: forma de bolo inglês 14 X 8 cm



Calorias: 87Kcal
Hidratos de carbono: 16g
Proteínas: 3g
Gordura: 2g



Tigeladas de Abrantes

ingredientes

Manteiga q.b. p/ untar
500 g leite
4 ovos
250 g açúcar amarelo
15 g mel
Raspa de 1 limão
40 g farinha, tipo 55

preparação do caramelo

1. Pré-aqueça o forno a 220 °C e coloque no forno as tigelas de barro previamente untadas com manteiga cerca de 15 minutos.
2. Coloque um recipiente sobre a tampa da Bimby, pese o leite e reserve.
3. Coloque no copo os ovos, o açúcar, o mel e a raspa de limão e programe **5 min/ 37°C/vel 3**.
4. Adicione a farinha e programe **10 seg/vel 3**.
5. De seguida programe **3 min/vel 3** e adicione o leite em fio pelo bocal da tampa.
6. Deite o preparado com cuidado nas tigelas de barro bem quentes e leve ao forno a 220 °C cerca de 25 minutos ou até estarem douradas. Deixe arrefecer dentro do forno com a porta entreaberta.



Diz-se que o nome «tigeladas» deriva da tígela de barro, em que o doce é cozido.



Utensílios: tigelas de barro





Comptoir
de Famille

Calorias: 255Kcal
Hidratos de carbono: 37G
Proteínas: 5G
Gordura: 10G



Pastéis de feijão

ingredientes para a massa

- 15 g manteiga
- 15 g banha de porco
- 75 g água
- 1 pitada de sal
- 190 g farinha, tipo 65

ingredientes para o recheio

- 120 g amêndoa s/ pele
- 130 g feijão branco, cozido e escorrido
- 100 g água
- 500 g açúcar
- 10 gemas de ovo
- Manteiga q.b. p/ untar
- Farinha q.b. p/ polvilhar

preparação da massa

1. Coloque no copo a manteiga e a banha de porco e programe **2 min/37 °C/vel 2**.
2. Adicione a água, o sal e a farinha e programe **20 seg/vel 6**. Retire e deixe descansar 1 hora.



Utensílios: rolo da massa, 18
formas p/ queques

preparação do recheio

3. Coloque no copo a amêndoa e programe **15 seg/vel 9**.
4. Adicione o feijão e triture **6 seg/vel 7**. Retire e reserve.
5. Coloque no copo a água e o açúcar e programe **10 min/100 °C/vel 2**.
6. Adicione a mistura de feijão e amêndoa e programe **15 seg/vel 5**.
7. De seguida programe **2 min/100 °C/vel 2**. Retire o copo da base para que arrefeça mais depressa e deixe a calda arrefecer até aos 60°C.
8. Com a ponta de uma faca corte as gemas e desfaça cuidadosamente sem bater. Reserve.
9. De seguida programe **30 seg/vel 4** e adicione as gemas através do bocal da tampa. Retire e reserve.
10. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
11. Numa superfície polvilhada com farinha e com a ajuda do rolo da massa, estenda a massa finamente e forre formas de queques previamente untadas com manteiga e polvilhadas com farinha. Encha com recheio, deixando uma margem de 0,5 cm, e leve ao forno a 180 °C cerca de 25 minutos. Desenforme com cuidado depois de frios.

Calorias: 91Kcal
Hidratos de carbono: 12G
Proteínas: 1G
Gordura: 4G

1H30M
TOTAL

10 MIN
SIBBY

60 UNI

Broas de mel e amêndoas

ingredientes

70 g amêndoa s/ pele
250 g água
200 g mel
200 g açúcar
200 g azeite
250 g farinha, tipo 55
250 g farinha de milho
1 c. sopa de canela em pó
½ c. chá de cravinho em pó
Amêndoa s/ pele q.b. p/ decorar

preparação

1. Coloque no copo a amêndoa e rale **10 seg/vel 9**. Retire e reserve.
2. Coloque no copo a água, o mel, o açúcar e o azeite e programe **5 min/Varoma/vel 1**.
3. Adicione as farinhas, a canela, o cravinho e a amêndoa reservada e envolva **20 seg/vel 4**.
4. De seguida programe **5 min/100 °C/vel 2**. Retire e deixe arrefecer.
5. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
6. Molde as broas, coloque uma amêndoa sobre cada broa, disponha num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno cerca de 20 minutos.



Utensílios: papel vegetal





Bolo de mel

ingredientes

- 6 claras de ovo
- 100 g azeite
- 120 g mel
- 3 gemas de ovo
- 150 g açúcar
- 350 g farinha, tipo 55
- Raspa de 1 limão
- 1 c. chá de canela em pó
- Manteiga q.b. p/ untar
- Farinha q.b. p/ polvilhar

preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Coloque a «borboleta» e as claras e bata **6 min/vel 3 1/2**. Retire e reserve.
3. Sem a «borboleta», coloque no copo o azeite, o mel, as gemas de ovo, o açúcar, a farinha, a raspa de limão e a canela e amasse **1 min/□/vel 4**.
4. Adicione as claras reservadas e amasse **1 1/2 min/□/vel 4**. Retire para uma forma de coroa untada com manteiga e polvilhada com farinha e leve ao forno a 180 °C cerca de 40 minutos.

Calorias: 478Kcal
Hidratos de carbono: 75g
Proteínas: 8g
Gordura: 16g



Utensílios: forma de coroa (Ø 22-24 cm)







Queijo conventual

ingredientes

1 receita de ovos-moles (pág. 78)

500 g açúcar

500 g amêndoa s/ pele

2 claras de ovo (60 g)

1 clara de ovo p/ moldar

Açúcar em pó q.b. p/ moldar

preparação

1. Faça os ovos-moles conforme a receita da página 78. Retire e deixe arrefecer.
2. No copo limpo e seco coloque o açúcar e pulverize **30 seg/vel 7**.
3. Adicione a amêndoa e triture **1 min/vel 7**.
4. Adicione as claras e envolva **30 seg/vel 6**. Retire e reserve.
5. Separe uma parte da massa para fazer a tampa. Com a restante massa forme uma bola, vá fazendo um buraco no meio e moldando a massa em forma de queijo. Recheie com os ovos-moles já frios. Molde a tampa e feche com as mãos molhadas em clara de ovo, vá alisando o queijo. Polvilhe com açúcar em pó.

Calorias: 896Kcal
Hidratos de carbono: 98G
Proteínas: 22G
Gordura: 48G



Calorias: 135Kcal
Hidratos de carbono: 21G
Proteínas: 3G
Gordura: 5G



Orelhas de abade

ingredientes

500 g farinha, tipo 55

250 g açúcar

120 g manteiga

4 ovos

1 c. chá de fermento p/ bolos

2 gemas de ovo batidas

Manteiga q. b. p/ untar

Farinha q. b. p/ polvilhar

preparação

1. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **40 seg/vel 6**. Retire e deixe repousar cerca de 1 hora no frigorífico.
2. Pré-aqueça o forno a 200 °C.
3. Com as mãos enfarinhadas, molde pequenos rolos com cerca de 12 cm de comprimento, dobre-os ao meio unindo as pontas e pincele com gema de ovo. Coloque as orelhas num tabuleiro untado com manteiga e polvilhado com farinha e leve ao forno a 200 °C cerca de 15 minutos.









Encharcada

ingredientes

750 g açúcar

120 g água

18 gemas de ovo

4 ovos

Canela em pó q.b. p/ polvilhar

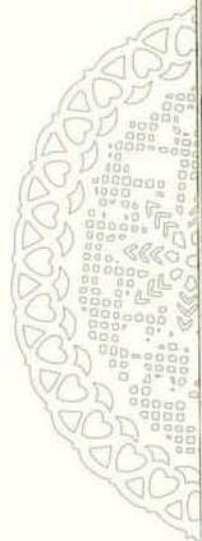
preparação

1. Coloque no copo a água e o açúcar e programe **10 min/Varoma/vel 2**.
2. Retire a capa protetora das gemas passando-as por um passador de rede fina, adicione os ovos, envolva delicadamente e reserve.
3. Pré-aqueça o *grill* do forno.
4. De seguida programe **4 min/Varoma/vel 2** e adicione pelo bocal da tampa (junto à borda) as gemas e os ovos reservados em fio.
5. De seguida programe **6 min/100 °C/vel 2**. Coloque num recipiente que possa ir ao forno, polvilhe com bastante canela e leve ao forno cerca de 5 minutos ou até tostar.

Calorias: 454Kcal
Hidratos de carbono: 62G
Proteínas: 11G
Gordura: 18G



Utensílios: passador de rede fina



Calorias: 198Kcal
Hidratos de carbono: 30G
Proteínas: 8G
Gordura: 5G



Sericaia

ingredientes

6 ovos
200 g açúcar
Casca de 1 limão, só a parte amarela
90 g farinha, tipo 55
750 g leite
1 pau de canela
1 pitada de sal
Canela em pó q.b. p/ polvilhar

preparação

1. Coloque a «borboleta», as gemas, o açúcar, a casca de limão e bata **5 min/vel 3**.
2. Sem a «borboleta» adicione a farinha e envolva **10 seg/vel 3**.
3. Adicione o leite e o pau de canela e programe **10 min/90 °C/vel 2**.
4. No copo limpo coloque a «borboleta», as claras e o sal e programe **6 min/vel 3 1/2**.
5. Pré-aqueça o forno a 200 °C.
6. Adicione cuidadosamente com a ajuda de uma vara de arames as claras ao creme reservado.
7. Disponha num prato redondo de barro colheradas grandes e desencontradas, começando do centro para as margens do prato, para que a sericaia abra fendas ao cozer. Polvilhe abundantemente com canela.
8. Leve ao forno a 200 °C e quando a sericaia começar a abrir fendas (ao fim de aprox. 30 minutos), baixe a temperatura do forno para 150 °C para que coza bem por dentro.



Originária do convento de Santa Clara de Elvas, a sericaia era, antigamente, cozida em forno de padeiro, por ser o único com altas temperaturas.



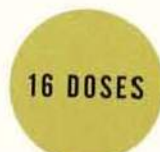
Sirva com aneixas de Elvas em calda.



Utensílios necessários: vara de arames, prato redondo de barro com aproximadamente 32 cm de diâmetro







Pão de rala

ingredientes para os fios de ovos

280 g água
500 g açúcar
18 gemas de ovo

ingredientes para a massa

80 g água
170 g açúcar
8 gemas de ovo

ingredientes para os ovos-moles

80 g água
170 g açúcar
8 gemas de ovo

ingredientes para a montagem do pão de rala

Farinha q.b.
250 g doce de chila

preparação dos fios de ovos

1. Comece por ralar a amêndoa da massa. Coloque no copo 350 g da amêndoa e rale **15 seg/vel 9**. Retire, reserve e repita o mesmo processo para os restantes 350 g.
2. Para os fios de ovos, coloque no copo a água e o açúcar e programe **8 min/100 °C/vel 4**.
3. Divida as gemas de ovo por três tigelas (6 gemas em cada), retire a capa protetora das gemas passando-as por um passador de rede fina e reserve.
4. De seguida programe **4 min/Varoma/☞/vel 2**. Quando a calda começar a fazer espuma, comece a verter as primeiras 6 gemas em fio pelo bocal da tampa (junto à borda). As gemas devem cozer na calda durante 1 minuto.
5. Retire os fios de ovos com a ajuda de uma escumadeira, reservando a calda, e deite os fios de ovos sobre um prato que foi passado por água fria, abrindo-os com a ajuda de um garfo para que não se colem.
6. Com a restante calda, repita a operação mais 2 vezes com 6 gemas de cada vez. Coloque no frigorífico para que fiquem rijos.
7. Com a ajuda de um passador de rede fina retire qualquer vestígio de ovo que possa ter ficado na calda.

Calorias: 702Kcal
Hidratos de carbono: 54G
Proteínas: 20G
Gordura: 46G

preparação da massa

8. Adicione a amêndoa reservada e a raspa de limão, envolva com a ajuda da espátula e programe **20 min/Varoma/vel 2**. Retire o copo da base para que arrefeça mais depressa e deixe a calda arrefecer até aos **60 °C**.
9. Retire a capa protetora das gemas passando-as por um passador de rede fina e reserve.
10. Adicione as gemas reservadas, envolva com a ajuda da espátula e programe **3 ½ min/100 °C/vel 4**. Retire e reserve a massa no frigorífico durante 24 horas.

preparação dos ovos-moles

11. Coloque no copo a água e o açúcar e programe **25 min/Varoma/vel 1**. Retire o copo da base para que arrefeça mais depressa e deixe arrefecer a calda até aos **60 °C**.
12. Retire a capa protetora das gemas passando-as por um passador de rede fina, deite um pouco da calda sobre as gemas e misture bem.
13. Coloque a «borboleta», programe **5 min/100 °C/vel 1** e adicione as gemas em fio através do bocal da tampa. Retire e reserve no frigorífico para ganhar consistência.

montagem do pão de rala

14. No copo limpo coloque metade da massa reservada e amasse **1 ½ min/□/vel 4**. Retire e repita o processo com a outra metade.
15. Pré-aqueça o forno a **180 °C**.
16. Divida a massa em 2 bolas, uma maior e uma mais pequena. Numa superfície polvilhada com farinha, estenda a maior com a ajuda do rolo, coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal e polvilhado com farinha. Disponha no centro da massa, alternadamente, os fios de ovos, os ovos-moles e o doce de gila. Estenda a bola mais pequena com a ajuda do rolo e cubra a outra metade, fechando a massa em forma de pão. Polvilhe com farinha e leve ao forno cerca de 30 minutos a **180 °C**.



Utensílios: papel vegetal, passador de rede fina, escuradeira



Calorias: 120Kcal
Hidratos de carbono: 17G
Proteínas: 3G
Gordura: 5G

50 MIN
TOTAL

23 MIN
BIMBY

12 UNI

FÁCIL

Papos de anjo

ingredientes para os papos de anjo

2 ovos

10 gemas de ovo

Manteiga q.b. p/ untar

Açúcar q.b. p/ polvilhar

ingredientes para a calda

350 g açúcar

200 g água

Casca de 1 limão, só a parte amarela (ou de 1 laranja)

preparação dos papos de anjo

1. Coloque a «borboleta», os ovos e as gemas e programe **8 min/37°C/vel 4**.
2. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
3. De seguida bata **5 min/vel 4**. Deite o preparado em pequenas formas de queques untadas com manteiga e polvilhadas com açúcar até que fiquem bem cheias.

4. Coloque as formas num tabuleiro com água previamente aquecida e leve ao forno a 180 °C em banho-maria cerca de 15 minutos.
5. Retire do forno, desenforme e coloque numa taça. Pique-os com um palito para que absorvam a calda enquanto mornos.

preparação da calda

6. Enquanto os papos de anjo estiverem no forno, coloque no copo limpo o açúcar, a água, a casca do limão e programe **10 min/Varoma/vel 2**. Regue os papos de anjo de forma a que fiquem bem ensopados.



Utensílios: 12 formas p/ queques





Calorias: 451Kcal
Hidratos de carbono: 53G
Proteínas: 13G
Gordura: 21G



Bolo real do paraíso

ingredientes

- 200 g pão seco, cortado aos pedaços
- 250 g amêndoa s/ pele
- 500 g açúcar
- 250 g água
- 10 gemas de ovo
- 5 ovos
- 1 c. chá de canela em pó
- Manteiga q.b. p/ untar
- Farinha q.b. p/ polvilhar

preparação

1. Coloque no copo o pão e rale **15 seg/vel 9**. Retire e reserve.
2. Coloque no copo a amêndoa e rale **10 seg/vel 9**. Retire e reserve.
3. Coloque no copo o açúcar e a água e programe **20 min/Varoma/vel 1**.
4. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
5. Adicione a amêndoa reservada e envolva **15 seg/vel 3**.
6. Num recipiente coloque as gemas de ovo e os ovos, e com a ajuda de um garfo envolva sem bater. Reserve.
7. De seguida programe **4 min/100 °C/vel 3** e adicione em fio através do bocal da tampa as gemas de ovo com os ovos reservados.
8. Adicione o pão ralado reservado e a canela e envolva **20 seg/vel 3**. Retire para uma forma redonda de fundo removível untada com manteiga e polvilhada com farinha e leve ao forno a 180 °C cerca de 40 minutos. Decore a gosto.



Utensílios: forma de fundo removível (Ø 28 cm)

Calorias: 367Kcal
Hidratos de carbono: 43G
Proteínas: 5G
Gordura: 20G

40 MIN
TOTAL

18 SEG
BIMBY

12 DOSES

FÁCIL

Bolo de alfarroba

ingredientes

150 g miolo de noz
500 g água
130 g óleo de milho
180 g açúcar amarelo
80 g farinha de alfarroba
350 g farinha, tipo 55
1 c. chá de fermento p/ bolos
Manteiga q.b. p/ untar
Farinha q.b. p/ polvilhar

preparação

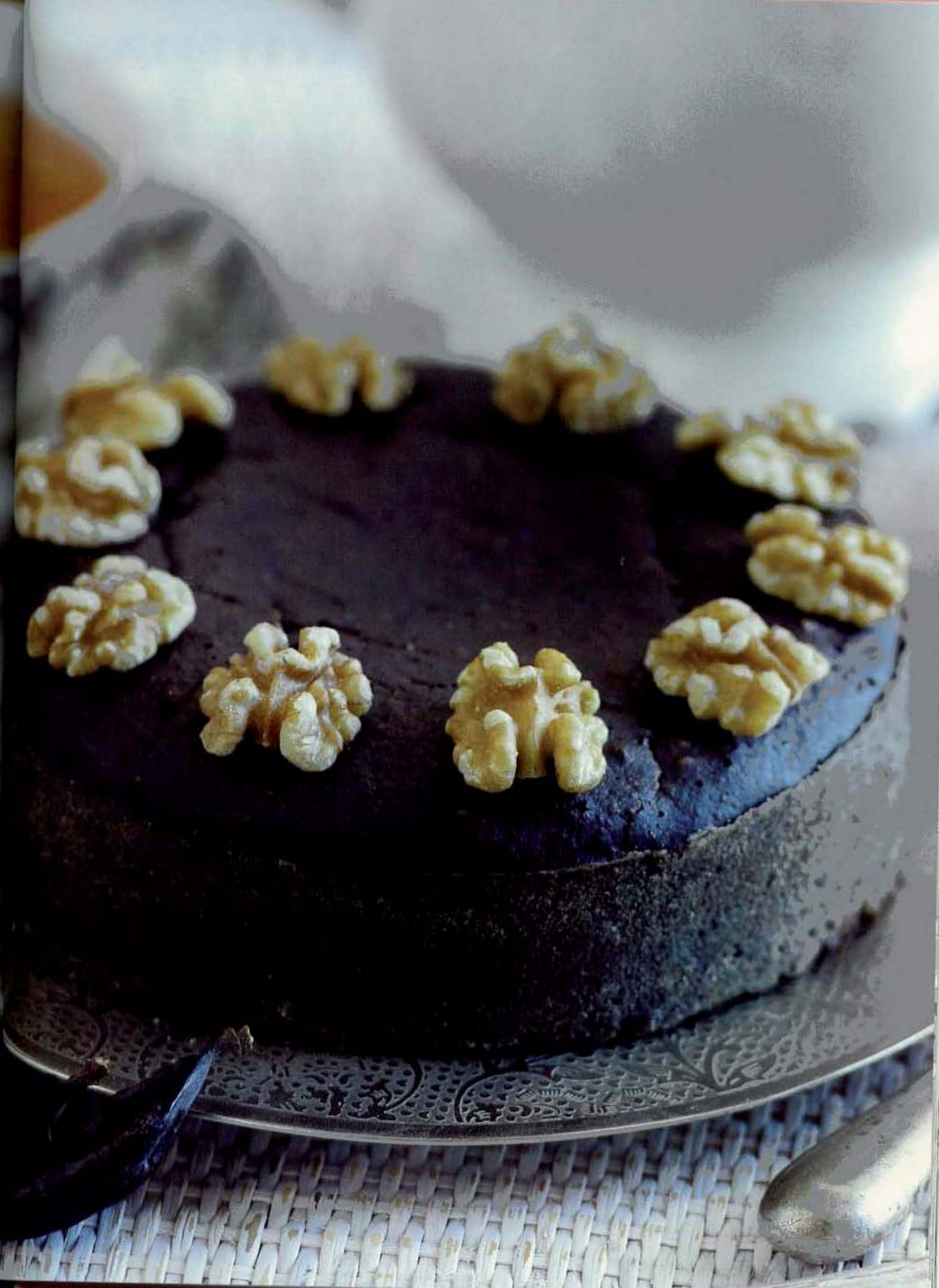
1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Coloque no copo o miolo de noz e programe **3 seg/vel 5**. Retire e reserve.
3. Coloque no copo a água, o óleo de milho, o açúcar, as farinhas e o fermento e programe **15 seg/vel 4**.
4. Adicione o miolo de noz reservado e envolva com a espátula. Coloque a massa numa forma redonda de fundo removível untada com manteiga e polvilhada com farinha e leve ao forno a 180 °C cerca de 30 minutos.



A alfarroba - o doce chocolate do Algarve - tornou-se um dos ingredientes principais da doçaria da região, sendo que, noutros tempos, apenas servia de alimento para animais.



Utensílios: forma de fundo removível (Ø 22 cm)





Calorias: 325Kcal
Hidratos de carbono: 43G
Proteínas: 6G
Gordura: 15G



Queijinhos de figo

ingredientes

- 250 g amêndoa c/ pele
- 250 g figos secos
- 250 g açúcar
- 30 g chocolate em pó
- Casca de 1 limão, só a parte amarela
- 1 c. chá de canela em pó
- 2 c. chá de erva-doce
- 150 g água
- Amêndoa s/ pele q.b. p/ decorar

preparação

1. Leve ao forno a amêndoa e os figos e deixe dourar cerca de 15 minutos a 180 °C. Retire e deixe arrefecer.
2. Coloque no copo a amêndoa e pique **10 seg/vel 5**. Retire e reserve.
3. Coloque no copo os figos e programe **□/4 golpes de Turbo**.
4. De seguida programe **15 seg/vel 9**. Retire e reserve.
5. Coloque no copo o açúcar, o chocolate em pó, a casca de limão, a canela e a erva-doce e pulverize **10 seg/vel 9**. Com a ajuda da espátula, baixe o que ficou na parede do copo.
6. Adicione a água e programe **12 min/Varoma/vel 1**. Retire o copo de medida e coloque o cesto sobre a tampa para evitar o risco de salpicos.
7. Adicione a amêndoa reservada e envolva **10 seg/vel 4**.
8. De seguida programe **6 min/Varoma/vel 1**.
9. Adicione os figos reservados e programe **10 seg/vel 5**.
10. De seguida programe **8 min/Varoma/vel 2**. Deite o preparado num tabuleiro polvilhado com açúcar e deixe arrefecer.
11. Molde pequenas bolas, achate formando um queijinho e decore com uma amêndoa.

Calorias: 699Kcal
Hidratos de carbono: 94G
Proteínas: 15G
Gordura: 30G



Dom-rodrigós

*ingredientes para os ovos-moles
c/ amêndoa*

- 250 g açúcar
- 140 g água
- 70 g miolo de amêndoa granulado
- 8 gemas de ovo

ingredientes para os fios de ovos

- 300 g água
- 500 g açúcar
- 18 gemas de ovo
- Canela q.b. p/ polvilhar

*preparação dos ovos-moles
com amêndoa*

1. Coloque no copo o açúcar, a água e programe **25 min/Varoma/vel 1**. Retire o copo da base para que arrefeça mais depressa e deixe arrefecer a calda até aos 60 °C.
2. Adicione o miolo de amêndoa e envolva com a espátula.
3. Deite numa taça as gemas e desfaça-as. Reserve.
4. Coloque a «borboleta», programe **6 min/Varoma/vel 1** e deite as gemas em fio fino através do bocal da tampa. Quando terminar o tempo retire de imediato para um recipiente e reserve.

preparação dos fios de ovos

5. No copo limpo coloque a água e o açúcar e programe **8 min/100 °C/vel 4**.
6. Divida as gemas de ovo por três tigelas (6 gemas em cada), retire a capa protetora das gemas passando-as por um passador de rede fina e reserve.
7. De seguida programe **4 min/Varoma/Varoma/vel 2**. Quando a calda começar a fazer espuma, comece a verter as primeiras 6 gemas em fio pelo bocal da tampa (junto à borda). As gemas devem cozer na calda durante 1 minuto.
8. Retire os fios de ovos com a ajuda de uma escumadeira, reservando a calda, e deite os fios de ovos sobre um prato que foi passado por água fria, abrindo-os com a ajuda de um garfo para que não se colem.
9. Com a restante calda, repita a operação mais 2 vezes com 6 gemas de cada vez. Coloque no frigorífico para que fiquem rijos.

montagem do dom-rodrigo

10. Faça rolos pequenos com os fios de ovos, recheie com os ovos-moles e polvilhe com canela. Coloque-os em quadrados de papel vegetal, a seguir no papel prata colorido e feche.



Utensílios: passador de rede fina, escumadeira, papel vegetal, papel prata colorido



Calorias: 306Kcal
Hidratos de carbono: 52g
Proteínas: 5g
Gordura: 9g



Doce de laranja conventual

ingredientes

Casca de 3 laranjas, só a parte laranja

300 g açúcar

120 g água

6 gemas de ovo

1 ovo

150 g sumo de laranja

1 pau de canela

Casca de laranja q.b. p/ decorar

preparação

1. Coloque no copo a casca de laranja e rale **15 seg/vel 9**. Com a ajuda da espátula, baixe o que ficou na parede do copo.
2. De seguida programe **5 seg/vel 9**. Retire e reserve.
3. Coloque no copo o açúcar e a água e programe **15 min/Varoma/vel 1**.
4. Num recipiente, misture as gemas e o ovo com o sumo de laranja.
5. Deite a calda sobre a mistura de ovo e laranja e envolva com um garfo.
6. Coloque no copo o preparado, o pau de canela e a casca de laranja reservada e programe **18 min/Varoma/vel 2**. Retire o copo de medida e coloque o cesto sobre a tampa para evitar o risco de salpicos.
7. Retire o pau de canela, deite o doce numa taça e decore com casca de laranja.



Sirva como sobremesa ou como doce com scones ou tostas.

Calorias: 102Kcal
Hidratos de carbono: 12G
Proteínas: 2G
Gordura: 5G



Figos de chocolate

ingredientes

150 g amêndoa s/ pele
250 g açúcar amarelo
80 g água
50 g chocolate em pó
5 gemas de ovo
Açúcar q.b. p/ envolver

preparação

1. Coloque no copo a amêndoa e rale **10 seg/vel 9**. Retire e reserve.
2. Coloque no copo o açúcar e a água e programe **18 min/Varoma/vel 1**.
3. Adicione o chocolate e a amêndoa reservada e programe **12 min/Varoma/vel 2**.
4. Adicione as gemas e programe **15 min/Varoma/vel 2**. Retire a massa e leve ao frigorífico cerca de 2 horas.
5. Molde pequenos figos e envolva-os em açúcar.





Calorias: 164Kcal
Hidratos de carbono: 23g
Proteínas: 5g
Gordura: 6g



Queijadas da Madeira


ingredientes para a massa

- 170 g farinha, tipo 65
- 15 g açúcar
- 20 g manteiga
- 60 g água

ingredientes para o recheio

- 250 g requeijão
- 150 g açúcar
- 4 gemas
- 30 g farinha
- Manteiga q.b. p/ untar
- Canela q.b. p/ polvilhar

preparação da massa

1. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **2 min**/**/vel 4**. Retire e deixe repousar 1 hora.

preparação do recheio

2. Coloque no copo o requeijão e programe **3 seg/vel 5**. Com a ajuda da espátula, baixe o que ficou na parede do copo.
3. Adicione o açúcar, as gemas e a farinha e programe **30 seg/vel 3**.
4. De seguida programe **8 min/90 °C/vel 2**. Retire e deixe arrefecer.
5. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
6. Numa superfície polvilhada com farinha e com a ajuda de um rolo, estenda a massa finamente. Com um cortador, corte círculos com cerca de 10 cm de diâmetro. Forre formas para queques previamente untadas com manteiga, coloque 1 1/2 c. de chá de recheio em cada uma, dobre a borda da massa para dentro e leve ao forno a 180 °C cerca de 30 minutos ou até dourar.
7. Desenforme mornas e sirva com canela em pó.



Acompanhe estas queijadas com um cálice do tradicional vinho da Madeira e imagine-se numa varanda florida, virado para o mar.



Utensílios: rolo da massa, cortador redondo (Ø 10 cm), 14 formas p/ queques





Calorias: 107Kcal
Hidratos de carbono: 96
Proteínas: 36
Gordura: 76



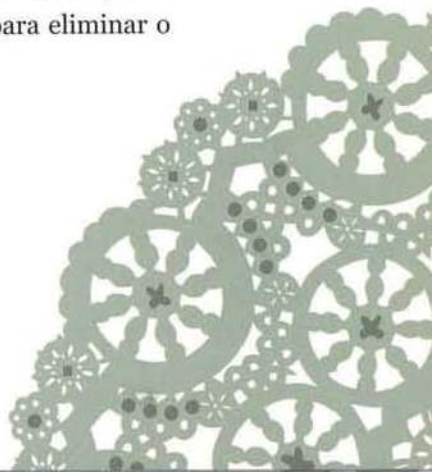
Sonhos de amêndoa

ingredientes

- 30 g farinha, tipo 55
- 120 g amêndoa s/ pele
- 150 g água
- 25 g manteiga
- 1 pitada de sal
- 2 ovos
- Açúcar q.b. p/ envolver
- Canela q.b. p/envolver

preparação

1. Coloque um recipiente sobre a tampa da Bimby, pese a farinha e reserve.
2. Coloque no copo a amêndoa e programe **15 seg/vel 9**. Retire e reserve.
3. Coloque no copo a água, a manteiga e o sal e programe **4 min/100 °C/vel 1**.
4. Adicione a farinha de uma só vez e programe **15 seg/vel 4**. Retire o copo da base e deixe arrefecer cerca de 15 minutos.
5. Bata os ovos com um garfo, programe **15 seg/vel 4** e adicione os ovos em fio através do bocal da tampa.
6. Adicione a amêndoa reservada e programe **10 seg/vel 4**. Deixe repousar a massa durante 10 minutos.
7. Coloque colheres de sopa de massa em óleo abundante, em lume brando, até que os sonhos fiquem dourados. Retire, coloque sobre papel absorvente para eliminar o excesso de óleo e de seguida passe por açúcar e canela.



Calorias: 607Kcal
Hidratos de carbono: 69G
Proteínas: 10G
Gordura: 32G

13H00
TOTAL

4 MIN
BIMBY

10 DOSES

FÁCIL

Bolo de mel

ingredientes

30 g casca de laranja
15 g casca de limão
150 g nozes
40 g amêndoas
150 g manteiga
100 g cerveja preta
1 c. sopa de vinho da Madeira
170 g melaço de cana
Sumo de 1 laranja (100 g)
550 g farinha, tipo 65
150 g açúcar amarelo
2 c. chá de bicarbonato de sódio
1 c. chá de canela em pó
1 c. chá de cravinho em pó
1 pitada de sal
1 pitada de pimenta
½ c. chá de gengibre em pó
½ c. chá de noz-moscada
30 g passas de uva

preparação

1. Coloque no copo as cascas dos citrinos, as nozes, as amêndoas e rale **20 seg/vel 7**. Retire e reserve.
2. Coloque no copo a manteiga, a cerveja, o vinho, o melaço, o sumo de laranja e programe **3 min/37°C/vel 1**.
3. Adicione a farinha, o açúcar amarelo, o bicarbonato de sódio, a canela, o cravinho, o sal, a pimenta, o gengibre, a noz-moscada, as passas de uva e a mistura reservada e programe **1 min/vel 6**, ajudando com a espátula através do bocal da tampa.
4. Coloque a massa num recipiente, pincele com manteiga e abafe bem. Deixe a massa repousar 12 horas para levedar.
5. Deite a massa numa forma redonda, previamente untada e forrada com papel vegetal. Decore com amêndoas e nozes, e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C, durante 45 minutos.

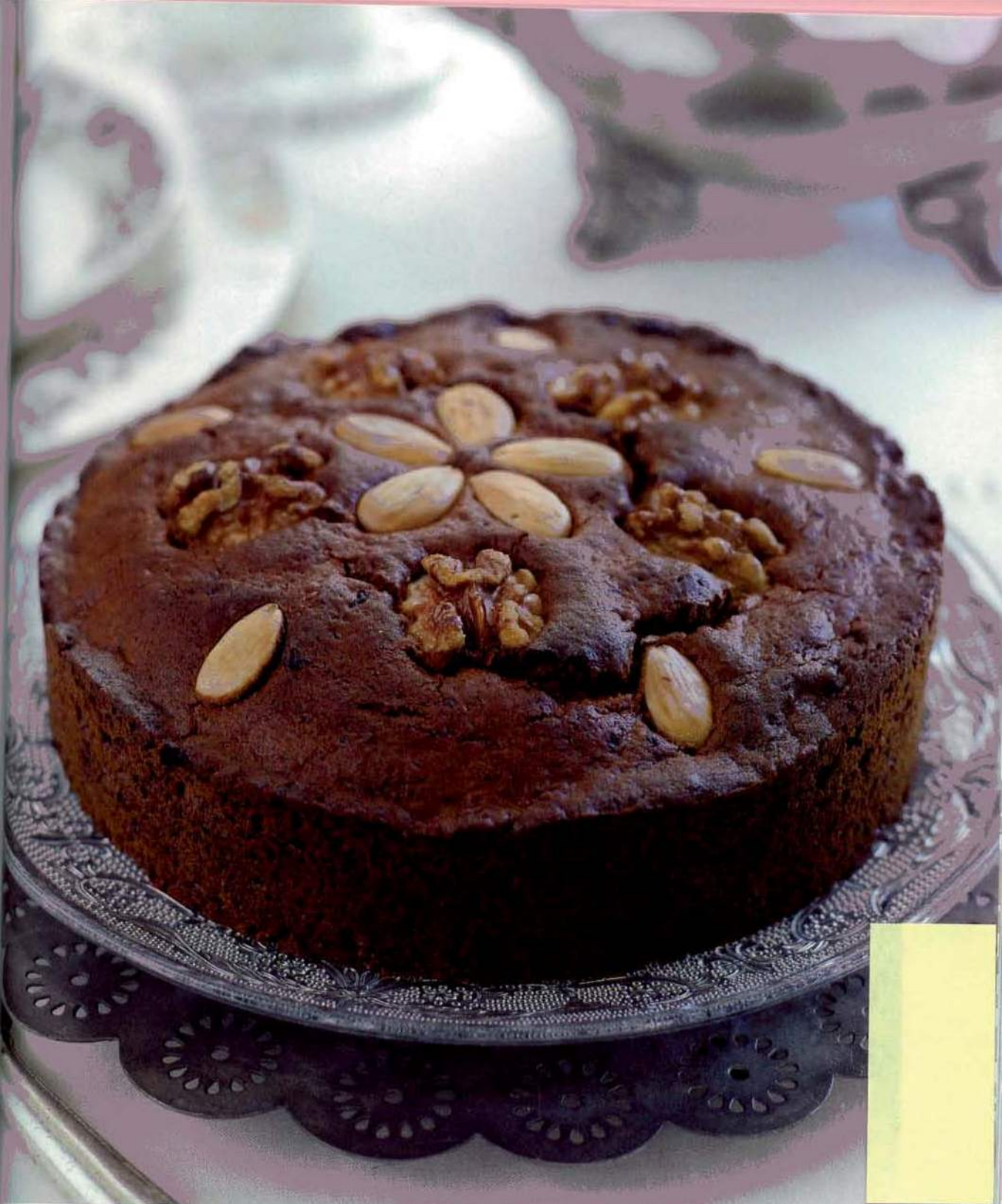
Nota: A massa deste bolo tem uma consistência de massa de pão.



Habitualmente preparado no Natal, manda a tradição que se parta este bolo à mão.



Pode dividir a massa em duas ou três partes e fazer bolos mais pequenos. Depois de o bolo arrefecer guarde embrulhado em papel vegetal numa caixa. Este bolo mantém-se fresco durante muito tempo.



Utensilios: forma de fondo removible (Ø 22 cm), papel vegetal



Calorias: 380Kcal
Hidratos de carbono: 47G
Proteínas: 11G
Gordura: 17G



Torta de amêndoa

ingredientes

1 receita ovos-moles (pág. 176)

150 g amêndoa c/ pele

7 ovos

300 g açúcar

50 g de farinha, tipo 55

Manteiga q.b. p/ untar

Açúcar q.b. p/ polvilhar

Canela q.b. p/ polvilhar

preparação

1. Faça os ovos-moles conforme receita da página 176.
2. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
3. No copo limpo e seco coloque a amêndoa e programe **8 seg/vel 7**.
Retire e reserve.
4. Coloque a «borboleta», os ovos e o açúcar e programe **5 min/vel 4**.
5. Adicione a amêndoa reservada e a farinha e programe **10 seg/vel 3**.
6. Coloque este preparado num tabuleiro, forrado com papel vegetal e untado com manteiga e leve ao forno a 180 °C cerca de 15 minutos.
7. Desenforme sobre papel vegetal polvilhado com açúcar e canela, barre com os ovos-moles e enrole ainda quente. Deixe a torta embrulhada até arrefecer.



Utensílios: tabuleiro 30 X 35 cm, papel vegetal



Calorias: 354Kcal
Hidratos de carbono: 61g
Proteínas: 5g
Gordura: 10g



Bolo de Santa Clara

ingredientes para o bolo

- Casca de 1 limão, só a parte amarela
- Casca de 1 laranja, só a parte laranja
- 120 g manteiga, à temperatura ambiente
- 2 ovos
- 100 g água
- 100 g leite
- 240 g açúcar
- 1/2 c. chá de noz-moscada
- 1/2 c. chá de canela
- 240 g farinha, tipo 55
- 2 c. chá de fermento p/ bolos
- Manteiga q.b. p/ untar
- Farinha q.b. p/ polvilhar

ingredientes para o recheio e a cobertura

- 50 g casca de laranja cristalizada
- 450 g leite
- 40 g farinha, tipo 55
- 200 g açúcar
- 25 g passas de uva

preparação do bolo

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Coloque no copo as cascas de laranja e de

limão e programe **15 seg/vel 9**. Retire e reserve.

3. Coloque a «borboleta», a manteiga e os ovos e programe **5 min/vel 3**.
4. Adicione a água, o leite, o açúcar e as cascas reservadas e programe **1 min/vel 3**.
5. Coloque a noz-moscada, a canela, a farinha e o fermento e programe **10 seg/vel 3**.
6. Coloque numa forma untada com manteiga e polvilhada com farinha, leve ao forno a 180 °C cerca de 40 minutos. Desenforme e deixe arrefecer.

preparação do recheio e da cobertura

7. No copo limpo coloque a casca de laranja cristalizada e programe **3 seg/vel 9**. Retire e reserve.
8. Coloque no copo o leite e programe **10 min/90 °C/vel 2**.
9. Adicione a farinha e programe **3 min/90 °C/vel 4**.
10. Adicione o açúcar, as passas de uva e a laranja reservada e programe **10 min/90 °C/vel 3**. Retire e deixe arrefecer.
11. Corte o bolo na horizontal. Em seguida recheie-o e cubra-o com o preparado.



Utensílios: forma de fundo removível (Ø 22 cm), papel vegetal





Calorias: 569Kcal
Hidratos de carbono: 93G
Proteínas: 10G
Gordura: 18G



Bolo do Diabo

ingredientes para o bolo

Raspa de 1 limão
250 g açúcar
2 ovos
60 g manteiga
30 g banha de porco
100 g leite
60 g cacau
100 g de água
1 c. sopa de café solúvel
1 pitada de noz-moscada
250 g farinha, tipo 55
1 c. chá de fermento p/ bolos
1 c. chá de bicarbonato de sódio
Manteiga q.b. p/ untar
Farinha q.b. p/ polvilhar

ingredientes para o recheio

250 g açúcar
20 g manteiga
100 g leite
50 g cacau
Açúcar em pó q.b. p/ polvilhar

preparação do bolo

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Coloque no copo a raspa de limão, o açúcar, os ovos, a manteiga, a banha, o leite, o cacau, a água, o café e a noz-moscada e programe **5 min/37°C/vel 4**.
3. Adicione a farinha, o fermento e o bicarbonato e programe **10 seg/vel 3**. Se necessário incorpore com ajuda da espátula.
4. Coloque a massa numa forma untada com manteiga e polvilhada com farinha e leve ao forno a 180 °C cerca de 30 minutos. Desenforme e deixe arrefecer.

preparação do recheio

5. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **12 min/90 °C/vel 2**.
6. Corte o bolo na horizontal e recheie. Polvilhe com açúcar em pó.



Utensílios: forma redonda com fundo removível (Ø 20 cm)



Calorias: 74Kcal
Hidratos de carbono: 11g
Proteínas: 2g
Gordura: 2g



Malassadas

ingredientes para a levedura

- 30 g fermento de padeiro fresco
- 35 g açúcar
- 40 g água
- 50 g farinha, tipo 65

ingredientes para a massa

- 500 g farinha, tipo 65
- 50 g leite
- 35 g manteiga, à temperatura ambiente
- 50 g açúcar
- 20 g aguardente
- 4 ovos
- Açúcar q.b. p/ polvilhar

preparação da levedura

1. Coloque no copo o fermento, o açúcar e a água e programe **10 seg/vel 3**.
2. Adicione a farinha e programe **10 seg/vel 3**. Com a ajuda da espátula, baixe o que ficou na parede do copo.
3. De seguida programe **10 seg/vel 3**. Deixe repousar 30 minutos.

preparação da massa

4. Adicione todos os ingredientes da massa à levedura e programe **2 min/vel 3**. Retire a massa para um recipiente e deixe levedar num local morno durante 1 hora.
5. Com as mãos molhadas, retire pedaços de massa e estique com os dedos. Frite em óleo bem quente. Depois de fritas polvilhe com açúcar.



As malassadas costumam ser preparadas na altura do Carnaval, tanto nos Açores como na Madeira.





Calorias: 545Kcal
Hidratos de carbono: 78g
Proteínas: 9g
Gordura: 22g



Bolo de bom gosto do Convento da Boa Esperança

ingredientes para o bolo

250 g amêndoa s/ pele
75 g frutas cristalizadas
500 g açúcar
250 g água
8 gemas de ovo
2 ovos
25 g farinha, tipo 55
60 g manteiga
Manteiga q.b. p/ untar
Farinha q.b. p/ polvilhar

ingredientes para o glacé

350 g açúcar em pó
1 c. sopa de sumo de limão
1 clara de ovo

preparação do bolo

1. Coloque a amêndoa no copo e programe **10 seg/vel 6**. Retire e reserve.
2. Coloque as frutas cristalizadas no copo e programe **3 golpes de Turbo**. Retire e reserve.
3. Coloque no copo o açúcar e a água e programe **15 min/Varoma/vel 2**. Retire o copo de medida.

4. Adicione a amêndoa reservada e programe **5 min/Varoma/vel 3**. Retire o copo de medida e coloque o cesto em cima da tampa de modo a evitar salpicos. Deixe arrefecer 10 minutos.
5. Num recipiente coloque as gemas e os ovos e envolva com um garfo. Reserve.
6. De seguida programe **1 min/vel 2** e adicione as gemas e os ovos em fio através do bocal da tampa.
7. Adicione a farinha, a manteiga e as frutas cristalizadas reservadas e programe **5 min/Varoma/vel 2**. Retire para um recipiente e deixe arrefecer.
8. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
9. Coloque a massa numa forma untada com manteiga e com o fundo polvilhado com bastante farinha. Cubra com farinha e leve ao forno a 180 °C cerca de 1 hora. Depois de frio, retire toda a farinha com a ajuda de um pincel.

preparação do glacé

10. Coloque no copo o açúcar e pulverize **15 seg/vel 9**.
11. Adicione o sumo de limão e a clara e programe **15 seg/vel 6**. Com a ajuda de uma espátula, espalhe o glacé sobre o bolo.



Utensílios: forma de fundo removível (Ø 24 cm)

Calorias: 152Kcal
Hidratos de carbono: 23G
Proteínas: 4G
Gordura: 5G



Fofos celestes

ingredientes para os ovos-moles

70 g água
120 g açúcar
6 gemas de ovo

ingredientes para os fofos

8 ovos
250 g açúcar
100 g fécula de batata
1 c. chá de fermento p/ bolos
Manteiga q.b. p/ untar
Farinha q.b. p/ polvilhar
Açúcar em pó q.b. p/ polvilhar

preparação dos ovos-moles

1. Coloque no copo a água e o açúcar e programe **20 min/Varoma/vel 1**. Retire o copo da base para que arrefeça mais depressa e deixe a calda arrefecer até aos 60 °C.
2. Corte as gemas com a ajuda de uma faca e passe por um passador de rede fina. Deite um pouco da calda sobre as gemas e misture bem.
3. Coloque a «borboleta», programe **5 min/100 °C/vel 1** e adicione as gemas em fio

através do bocal da tampa. Retire imediatamente os ovos-moles e deixe arrefecer.

preparação dos fofos

4. No copo limpo coloque a «borboleta» e as claras e programe **8 min/vel 3**. Retire e reserve.
5. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
6. Coloque a «borboleta» o açúcar e as gemas e programe **3 min/37 °C/vel 3**.
7. De seguida programe **3 min/vel 3**.
8. Adicione a fécula de batata, o fermento e programe **10 seg/vel 3**. Retire e envolva nas claras reservadas com a ajuda de uma vara de arames.
9. Coloque o preparado em formas para queques untadas com manteiga e polvilhadas com farinha e leve ao forno a 180 °C cerca de 20 minutos. Desenforme ainda quentes. Deixe arrefecer e recheie com os ovos-moles. Sirva polvilhados com açúcar em pó.

Nota: Quando terminar o tempo, se verificar que os ovos-moles não engrossaram programe mais **2-3 min/Varoma/vel 1**.



Utensílios: passador de rede fina, vara de arames, 20 formas para queques





Calorias: 96Kcal
Hidratos de carbono: 17G
Proteínas: 2G
Gordura: 2G

10H00
TOTAL

7 MIN
BIMBY

16 UNI

MÉDIO

Bolos levedos

ingredientes para a levedura

100 g água
30 g fermento de padeiro fresco
100 g farinha, tipo 65

ingredientes para a massa

200 g leite
400 g farinha, tipo 65
50 g manteiga
120 g açúcar
1½ c. chá de sal
2 ovos
Farinha de milho branca q.b.

preparação da levedura

1. Coloque no copo a água e o fermento de padeiro e programe **1 min/37 °C/vel 1**.
2. Adicione a farinha e programe **15 seg/vel 3**. Retire para um recipiente, polvilhe com farinha, cubra com um pano e deixe repousar cerca de 1 hora num local morno.

preparação da massa

3. Coloque no copo o leite e programe **4 min/90 °C/vel 1**.
4. Adicione a farinha, a manteiga, o açúcar, o sal e os ovos e programe **1 min/□/vel 4**.
5. Adicione a levedura reservada e programe **1 min/□/vel 4**. Retire a massa do copo, coloque num recipiente e deixe levedar durante 7 horas.
6. Com uma colher de sopa retire uma porção de massa e passe por um recipiente com farinha de milho branca. Com as mãos enfarinhadas retire e sacuda a farinha em excesso, passando cuidadosamente a massa de uma mão para a outra, formando pequenas bolas. Coloque os bolinhos num tabuleiro polvilhado de farinha separados entre si cerca de 2 cm e deixe levedar aproximadamente 2 horas.
7. Espalme os bolinhos com a palma da mão até ficarem com cerca de 1 cm de altura. Aqueça uma frigideira antiaderente, coloque os bolos, um de cada vez, e vá virando de vez em quando até ficarem dourados.



Utensílios: frigideira antiaderente