



Tigeladas de abóbora com nozes



90 min



Média



12 tigeladas



2.9

Ingredientes

abóbora limpa	350 g
pau de canela	1 unid.
laranja (casca)	2 unid.
água	50 ml
azeite	½ c. de sopa
amido de milho	40 g
leite meio-gordo	50 ml
ovo M	4 unid.
mel de rosmaninho Iguarias Pingo Doce	180 g
mel de rosmaninho Iguarias Pingo Doce	1 c. de sopa
	50 g

Preparação

Passo 1

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

Passo 2

Corte a abóbora em cubos para um tacho, junte o pau de canela, as tiras da casca de laranja (só a parte vidrada) e a água. Deixe cozer tapado durante cerca de 25 minutos, sobre lume moderado a brando, até a abóbora estar macia.

Passo 3

Retire o pau de canela e reduza a puré com a varinha mágica. Reserve.

Passo 4

Unte as tigelas com o azeite e leve ao forno a aquecer.

Passo 5

Numa taça grande, dissolva o amido de milho em 50 ml de leite. Junte os ovos e o mel e bata com a batedeira até a mistura estar espumosa.

Passo 6

Entretanto, aqueça o restante leite e quando começar a levantar fervura adicione-o em fio ao preparado de ovos, sem parar de bater. Junte o puré de abóbora e continue a bater até a mistura estar homogénea.

Passo 7

Distribua o preparado pelas tigelas bem quentes e leve ao forno durante cerca de 50 minutos.

Passo 8

Enquanto isso, parta grosseiramente as nozes e toste-as levemente numa frigideira antiaderente. Adicione o restante mel e mexa até as nozes estarem bem envolvidas.

Passo 9

Distribua pelas tigeladas depois de prontas.

