RECEITAS DE ABÓBORA

Todas as preferidas: as nossas e as dos amigos!

ESPECIAL
10 ANOS
PUMPKIN!

Bem vindos!

Há 10 anos nascia uma abóbora muito especial: a Pumpkin, um site para famílias feito por famílias!

Para celebrar o nosso 10º aniversário, metemos as mãos na massa e criámos uma série especial de e-books giros, úteis e com sabor a abóbora!

Explorem, partilhem com os amigos e subscrevam a Newsletter Pumpkin para receberem todas as supresas que preparámos.

OBRIGADA
POR NOS ACOMPANHAREM!



Entradas

- Sopa de castanhas e abóbora assada com cogumelos salteados
- Creme de abóbora e cominhos com bochechas de bacalhau
- Crostini de abóbora
- Pão de centeio com abóbora e figos
- Sopa de abóbora assada
- Sopa de hokaido e gengibre

Refeições

- Salada de abóbora, quinoa, lentilhas e queijo feta
- Abóbora com camarão
- Cannelloni de abóbora e ricotta
- Lasanha de abóbora e beringela assadas
- Pizza de abóbora e queijo de cabra
- Risotto de abóbora e 5 pimentas
- Salada de abóbora assada
- Tarte de abóbora, cebola roxa e queijo

Sobremesas

- Muffins de abóbora
- Brownie de abóbora
- Bolo de abóbora com especiarias
- Compota de abóbora com noz
- Doce de abóbora e cardamomo
- Mini Whoopie Pies de Abóbora
- Panquecas de abóbora
- Pão de abóbora
- Queijadinhas de abóbora

Cliquem na receita e viajem até à página correspondente.
Mais receitas de abóbora na Pumpkin!

ENTRADAS COM ABÓBORA

Para petiscar e reconfortar!



Sopa de Castanhas e Abóbora Assada c/ Cogumelos Salteados

por Gourmet Amadores

INGREDIENTES

- 1 kg abóbora, em cubos
- 12 castanhas
- 2 folhas pequenas de louro
- 1 cebola grande, picada
- 3 colheres (sopa)
- azeite
- sal e pimenta preta moída na altura
- 900 ml caldo de vegetais
- 2 talos de aipo, fatiados
- azeite extra virgem, para servir (opcional)

Para os cogumelos:

- 200g de cogumelos frescos, fatiados
- 2 colheres (sopa) azeite
- 2 chalotas, picadas finamente
- 50 ml vinho branco seco cebolinho picado, para servir

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180ºC. Disponha a abóbora num tabuleiro de forno, regue com 2 colheres de sopa de azeite e tempere com um pouco de sal. Coloque as folhas de louro partidas ao meio entre os cubos. Leve ao forno 25 minutos.

2. Noutro tabuleiro, coloque as castanhas com um golpe cada uma. Salpique com sal e leve ao forno juntamente com a abóbora. Quando estiverem assadas, retire as castanhas do forno e assim que arrefecerem o suficiente para poderem ser manuseadas, descasque-as e pique grosseiramente. Retire o louro da abóbora, confirmando que **todos** os bocados foram descartados.

3. Numa panela, aqueça uma colher sopa de azeite com a cebola e o aipo e deixe cozinhar 2 minutos. Junte as castanhas picadas e a abóbora. Acrescente o caldo e cozinhe 10 minutos. Reduza a puré.

4. Rectifique o tempero e eventualmente acrescente mais caldo se a sopa estiver demasiado grossa. Para os cogumelos, aqueça o azeite numa frigideira grande. Junte os cogumelos fatiados e mexa por 2-3 minutos. Adicione as chalotas, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar 2 minutos.

5. Regue com o vinho branco e deixe evaporar. Deite a sopa em tigelas. Coloque uma colherada de cogumelos em cada um e polvilhe com cebolinho picado. Por último, deite um fio de azeite extra virgem (se usar) e sirva a sopa de castanhas e abóbora com pão torrado.

Creme de Abóbora e Cominhos c/ Bochechas de Bacalhau

por 100 Maneiras

INGREDIENTES

Para as bochechas de bacalhau:
•200g de bochechas de bacalhau
•3 talos de coentros
•2 dentes de alho
•1 colher de café de vinagre de cidra

Para a espuma de parmesão:
•1,5dl de natas
•60g de parmesão ralado
•20g de croutons

Para o creme de abóbora:
•40g de alho francês
•500g de abóbora
•30g de manteiga
•1dl de caldo de galinha
•2dl de água
•cominhos qb
•sal e pimenta qb



PREPARAÇÃO

Para o Creme de Abóbora:

1. Começar por saltear o alho francês na manteiga. De seguida, juntar a abóbora e puxar ligeiramente. Adicionar o caldo de galinha e a água. Deixar cozinhar.

2. Quando a abóbora estiver cozida, passar no mixer e rectificar os temperos.

3. No momento de servir, temperar com cominhos.

Para o bacalhau:

1. Cozinhar num tacho as bochechas com 3 talos de coentros, 2 dentes de alho esmagados e uma colher de café de vinagre de cidra.

2. Reservar.

Para a espuma de parmesão:

1. Ferver 1,5 dl de natas e adicionar 60g de parmesão ralado.

2. Triturar com a varinha até fazer espuma e servir morno.

Empratamento:

1. Colocar as bochechas no centro de um prato fundo, com a espuma de parmesão à volta.

2. À parte, servir os croutons e, num jarrinho, o creme de abóbora.





Crostini de Abóbora

por Little Upside Down Cake

INGREDIENTES

- Pão (em fatias)
- Azeite
- Queijo de cabra
- Abóbora

PREPARAÇÃO

1. Pôr numa travessa o pão de massa fermentada, coberto com um pouco de azeite e queijo de cabra;

2. Levar ao forno a 220ºC por 10 minutos;

3. Colocar um pouco de abóbora assada (que eu fiz com tomilho e alho) por cima e já está!

Pão de Centeio c/ Abóbora e Figos

por De Cozinha em Cozinha

INGREDIENTES

- 180 ml de puré de abóbora
- 100 ml de leite morno
- 2 colheres de sopa de azeite
- 25 gr. de becel liquida
- 1 colher de chá de sal
- 325 gr. de farinha de centeio
- 180 gr. de farinha de trigo T65
- 1/4 de chá de fermento biológico seco
- 3 figos secos

PREPARAÇÃO

1. Coloque na cuba da MFP os ingredientes pela ordem indicada e inicie o programa Pão Integral.

2. Se a massa lhe parecer muito seca e desagregada, acrescente leite morno, 1 colher de sopa de cada vez, até a massa começar a ganhar consistência.

3. Ao sinal da máquina junte os figos cortados em cubos pequenos.

4. Quando o programa terminar retire a cuba e desenforme, deixando o pão arrefecer sobre uma grade. (adaptado do pão de malte de cevada e tâmaras de "200 receitas de pão", pág. 42)







Sopa de Abóbora Assada

por Era Uma Vez

INGREDIENTES

- 1 abóbora manteiga
- tomilho
- 2 chávenas de caldo de galinha
- 1 cebola
- 2 a 3 batatas
- sal e pimenta
- azeite
- natas

PREPARAÇÃO

1. Cortar a abóbora e salpicar com azeite. Temperar com um pouco de sal e pimenta. Colocar tomilho por cima e levar ao forno a assar por 1 hora.

2. Depois de cozida, ralar num robot de cozinha e juntar um pouco de caldo.

3. Coar o puré de abóbora.

4. Num tacho, aquecer um pouco de azeite, e dourar as cebolas e juntar as batatas. Juntar um pouco de água, para cobrir as batatas e deixar cozer.

5. Depois de cozidas, ralar as batatas e juntar o puré de abóbora. Adicionar mais caldo de galinha se necessário.

6. Provar, temperar a gosto. Servir com um pouco de natas e pão de milho com sementes de abóbora.

Sopa de Abóbora Hokaido e Gengibre

por Little Upside Down Cake

INGREDIENTES

- 1/2 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 abóbora Hokaido média, limpa e cortada
- 1 raiz de gengibre pequeba, descascada e ralada
- 1 batata média, descascada cortada às rodelas
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 litro de caldo de legumes
- 1 colher de chá de cominhos
- 50 ml de leite de coco
- sal e pimenta

PREPARAÇÃO

1. Coloque a cebola, o alho, gengibre, batata, abóbora, cominhos, sal, pimenta e caldo de legumes numa panela grande e deixe cozer, cobrindo com a tampa.

2. Cozinhe por 30 minutos ou até que os vegetais estejam macios.

3. Bata a sopa num liquidificador ou com varinha mágica e adicione o azeite e leite de coco.

4. Se necessário, adicione mais água e ajuste o tempero. Prontinha!



REFEIÇÕES COM ABÓBORA

Para saborear devagar, se conseguirem!

Salada de Abóbora, Quinoa, Lentilhas e Queijo Feta

Por Mãe Pumpkin

INGREDIENTES

- 1 abóbora pequena
- 1 chávena de quinoa
- 1 chávena de lentilhas vermelhas;
- 1/2 embalagem de queijo feta;
- 2 dentes de alho;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- Alecrim;
- Sal a gosto;
- Sumo de limão.

PREPARAÇÃO

1. Pré aqueça o forno a 180 graus. Coze-se as lentilhas e a quinoa durante 12 minutos.

2. Num tabuleiro disponha as fatias de abóbora com azeite, alho, sal e alecrim.

3. Asse a abóbora a 180 graus durante 40 minutos. Corte em pedaços a abóbora.

4. Misture o azeite aromatizado da cozedura da abóbora com limão.

5. Envolva bem as lentilhas e a quinoa, a abóbora em pedaços e o queijo feta esfarelado.

6. O que sobrar da vossa refeição – se sobrar! – tem destino garantido: marmita para a escola das crianças e trabalho dos papás.







Abóbora com Camarão

por Sabores de Canela

INGREDIENTES

- 3 c. de sopa de azeite
- 1 abóbora média
- 1 cebola picada
- 2 alhos picados
- 1/2 pimento verde/pimentão
- 1 tomate
- 200 ml de leite de coco grosso
- 1 molho de coentros
- 600g polpa de abóbora
- 500g camarão grande congelado
- piri-piri/pimenta

PREPARAÇÃO

1. Prepare o fumet: leve um tacho ao lume com 300 g de água e coloque a casca dos camarões e as cabeças. Ferva 5 minutos e coe. Reserve o caldo.

2. Entretanto prepare a abóbora: corte a tampa e retire o recheio, sem deixar a espessura muito fina. A polpa pode ser extraída depois de cozer a abóbora. Coloque a abóbora no forno num tabuleiro com água por 40 min a 180ºC. Envolva a polpa de abóbora em folha alumínio fechado e leve ao forno em simultâneo.

3. Prepare agora o creme: faça um refogado com o azeite, a cebola, o alho, o pimento. Quando a cebola amolecer junte o tomate e cozinhe até este se desfazer.

4. Junte a polpa de abóbora que cozinhou no forno e a água do fumet e deixe ferver 3 minutos. Tempere com sal e pimenta e adicione o leite de coco e os coentros picados. Transfira o creme para dentro da abóbora, junte os camarões crus e leve ao forno por 10 minutos.

5. Sirva na abóbora acompanhada com arroz branco e farofa de mandioca.

Cannelloni Abóbora e Ricotta

Por Mafalda Pinto Leite



INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de manteiga, extra para untar
- 1 alho francês, fatias finas
- 800g de abobora, descascada e cortada aos pedaços
- 2 dentes de alho esmagados
- 2 folhas de salva
- 1 pitada de noz moscada
- 2 embalagens de ricotta (ou requeijão)
- ½ chávena (50g) de queijo parmesão ralado
- 3 colheres de sopa extra de parmesão ralado, para polvilhar
- 16 tubos de cannelloni
- molho
- 3 colheres de sopa (60g) de manteiga sem sal
- ¼ chávena (35g) de farinha sem fermento
- 1 ½ chávena (375ml) de leite
- 1 chávena (250ml) de natas frescas
- 2 ramos de salva, folhas
- 1/3 chávena de nozes (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Aqueça o forno a 180º. Unte um prato de ir ao forno e reserve.

2. Faça o molho, derreta a manteiga numa panela em lume médio. Adicione a farinha e cozinhe por 2 minutos, mexendo. Adicione o leite, natas e salva, mexendo com um batedor de varas ate obter um molho cremoso, sem grumos. Cozinhe em lume baixo até ficar espesso. Junte ¼ chavena das nozes (se usar) e tempere a gosto com sal e pimenta.

3. Derreta a manteiga numa frigideira e saltei o alho frances e abobora, cozinhe em lume medio ate começar a amolecer. Adicione o alho e ½ chavena de agua. Tape e cozinhe por 10 minutos ou ate estar tenra. Escorra e deixe arrefecer ligeiramente. Coloque num robot juntamente com a salva, noz moscada, sal e pimenta. Bata ate ficar cremoso. Transfira para numa tigela com a ricotta e parmesão.

4. Recheie os canellonis com a mistura de ricotta. Deite metade do molho no prato preparado, cubra com os canellonis recheados. Regue com o restante molho e polvilhe com o parmesão por cima. Leve ao forno e asse por 35 minutos ou ate ficar dourado.

5. Retire do forno, polvilhe com as restantes nozes torradas e sirva.



Lasanha de Abóbora e Beringela Assadas c/ Ricotta

Por A Festa de Babette

INGREDIENTES

- 4 placas de massa fresca de lasanha
- 1 beringela grande
- 750 gr de abóbora butternut
- sal, pimenta e noz moscada q.b.
- 1 fio de azeite
- 250 gr de queijo ricotta
- queijo mozzarella ralado, a gosto
- molho de tomate caseiro

PREPARAÇÃO

1. Lavar e descascar a abóbora, partindo-a aos cubinhos. Lavar a beringela e cortar também em cubos. Num tabuleiro de ir ao forno, colocar uma folha de papel vegetal e dispor os legumes. Temperar com sal, pimenta, noz-moscada e um fio de azeite.

2. Levar ao forno a assar a 190ºC, por 25 min.

3. Colocar o queijo ricotta numa taça, temperar com sal, pimenta, noz-moscada e misturar com um pouco de queijo mozzarella ralado. Envolver bem com um garfo ou uma vara de arames.

4. Numa assadeira, colocar um fio de azeite e colocar a primeira camada de massa. Colocar 1/3 do recheio de vegetais e cobrir com 1/3 do creme de ricotta. Colocar outra camada de massa e repetir o procedimento. Com estas quantidades obtemos 4 placas de massa com 3 camadas de recheio. Cobrir com o molho de tomate, a gosto e polvilhar com queijo ralado.

5. Levar ao forno a 180ºC, a gratinar, por 20 minutos.

Pizza de Abóbora e Queijo de Cabra

Por Mafalda Pinto Leite

INGREDIENTES

- 1 abóbora manteiga em cubos
- 1 a 2 cebolas, em meias luas
- 2 dentes de alho esmagados
- 2 ramos de tomilho
- 2 ramos de alecrim
- 2 courgettes, cortadas em fatias
- 1 mão cheia de tomate cereja
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre balsamico
- bases de pizza comprada ou caseira
- 1 chávena de molho de tomate preparado
- 1 embalagem de queijo cabra esfarelado
- ¼ chavena de folhas de manjericão



PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Numa assadeira grande (onde caibam os vegetais numa única camada), envolva a abóbora, cebola, alho, courgette, tomates cereja com azeite, balsamico, tomilho e alecrim. Tempere a gosto com sal e pimenta.

2. Leve ao forno e asse por 20 minutos, ou até os legumes começarem a ficar caramelizados.

3. Aumente a temperatura do forno para 200°C. Limpe a assadeira e coloque as bases das pizzas. Espalhe sobre as bases o molho de tomate e cubra com legumes assados. Cubra com queijo feta e asse por 15 minutos até o feta ficar dourado.

4. Retire do forno e decore com as folhas de mangericão.
   Regue com azeite e sirva.

Risotto de Abóbora e 5 Pimentas

Por A Minha Marmita





INGREDIENTES

- 1 litro de caldo vegetal
- 240 gr abóbora
- colheres de sopa de Becel líquida
- 200 gr de arroz para risoto
- 5 pimentas, curcuma, pitada de sal
- 1 chalota
- 1 dente de alho
- Licor beirão q.b.
- queijo Manchego curado q.b.

PREPARAÇÃO

1. Colocar numa panela 1 litro de água e deixar ferver, de seguida juntar o caldo Knorr vegetal e temperar com 1 pitada de curcuma para ajudar à cor, uma colher de café do mix das 5 pimentas e 1 pitada de sal, deixar ferver 2 minutos e reservar na panela tapada e sem estar ao lume.

2. Noutra panela colocar uma colher de sopa de Becel líquida, derreter ligeiramente (tendo em conta que é líquida o processo é bem mais rápido e na minha opinião fica mais cremoso). Colocar a chalota, o alho e deixar alourar um pouco.

3. Juntar a abóbora cortada em pequenos cubos e deixar absorver o sabor da manteiga. Se gostar de sentir a abóbora bem esmagada adiante um pouco o processo de cozedura do risoto e deixe cozer a abóbora antes de colocar o arroz. Deitar 1 concha de caldo e mexer um pouco; deixe evaporar a água antes de colocar a seguinte concha de caldo.

4. Deixe cozer a abóbora (cerca de 3 conchas de caldo), esmague a abóbora grosseiramente com um garfo e deite então o arroz. Deixe o arroz 2 minutos a absorver o sabor da abóbora e reduza com um pouco de Licor Beirão (podem usar vinho branco).

5. Continue juntando caldo, deixando absorver, mexendo, juntando caldo consecutivamente até ficar bem cremoso e cozido. No fim junte uma segunda colher de sopa de Becel líquida e logo de seguida queijo ralado (podem usar parmesão).

Mais receitas deliciosas em pumpkin.pt

Salada de Abóbora Assada

Por Mafalda Pinto Leite

INGREDIENTES

Salada

- 1kg de abóbora manteiga
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 ramos de tomilho
- 2 dentes de alho fatiados
- 1/4 chavena de amêndoas laminadas
- 200g de espinafre bebé ou rúcula
- 100g de queijo manchego esfarelado

Molho

- 1/4 chávena de mel
- 2 c. sopa de vinagre balsâmico 2 c. sopa de azeite
- 1 c. chá de sumo de limão ou laranja



PREPARAÇÃO

1. Aqueça o forno a 200º. Forre um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal. Numa tigela grande misture o azeite, tomilho e alho. Junte a abóbora , arranjada e cortada em fatias de 2 cm e envolva bem.

2. Coloque as fatias de abóbora, numa só camada, na assadeira preparada. Tempere a gosto com sal e pimenta. Leve ao forno e asse por 30 minutos, virando a abóbora uma vez a meio do tempo, até ficarem douradas e tenras (pode demorar mais tempo). Retire do forno e deixe arrefecer.

3. Entretanto aqueça uma frigideira pequena em lume médio. Junte as amêndoas e torre mexendo por 2 minutos ou até começarem a ficar douradas (atenção para não deixar queimar). Retire do lume, passe para um prato para pararem de torrar e arrefecerem.

4. Faça o molho: coloque o mel (pode usar geleia de marmelo)ou marmelada, vinagre, azeite e sumo de limão num frasco que tenha tampa. Tempere com sal e pimenta. Feche bem e abane. Prove e ajuste o tempero.

5. Numa tigela ou prato de servir coloque os espinafres e a abóbora assada. Regue com o molho e envolva delicadamente. Polvilhe com as amêndoas torradas e o queijo manchego (pode usar queijo de cabra). Sirva. Pode adicionar fatias finas de presunto à salada.



Tarte de Abóbora, Cebola Roxa e Queijo

Por Lume Brando

INGREDIENTES

Para o recheio

- 5 c. de sopa de molho de tomate
- Azeite
- 1 cebola roxa partida em 1/2 luas
- 300 g de abóbora menina partida
- 50 g de queijo chèvre ou feta
- 100 g de queijo mozzarella ralado
- Sal, pimenta e cominhos qb
- Nozes

Para a massa quebrada

- 2 chávenas (de 250 ml) de farinha*
- 125 g de manteiga fria
- Cerca de 50 ml de água gelada

(* sem fermento)

PREPARAÇÃO

1. Começar pela massa: colocar num robot de cozinha a farinha e a manteiga e pulsar (ou na Bimby usar a velocidade 6 alguns segundos) até se formarem "grumos grosseiros".

2. Acrescentar em fio, pelo bucal, a água gelada, com o robot a funcionar, até obter uma massa homogénea e suave (pode não ser preciso a água toda).

3. Retirar, formar uma bola achatada, embrulhar em película aderente e levar ao frigorífico durante 30 minutos.

4. Entretanto pré-aquecer o forno nos 190º.

5. Preparar o recheio: num fundo de azeite, cozinhar a cebola roxa até ficar mole e translúcida. Juntar os cubos de abóbora e deixar que comecem amolecer também, o que deve demorar cerca de 15 minutos. Temperar com um pouco de sal (sem esquecer que há queijos muito salgados), pimenta e uma pitada de cominhos. Reservar.

6. Estender a massa numa superfície enfarinhada, forrar a tarteira e levar ao frigorífico por mais 5 minutos.

7. Picar o fundo da massa com um garfo e levar ao forno (com feijões ou pesos) cerca de 10 minutos.

8. Retirar e espalhar primeiro uma camada de molho de tomate, por cima deste colocar a mistura de abóbora e cebola e espalhar algumas nozes partidas grosseiramente. Por fim, terminar com o queijo chèvre esfarelado e o mozzarella.

9. Baixar o forno para os 180º e levar a tarte a cozer durante cerca de 30 minutos.

SOBREMESAS COM ABÓBORA

Miminhos que adocem o coração





Muffins de Abóbora

por Família Pumpkin

INGREDIENTES

- 400 g de abóbora laranja
- 200 g de curgete
- 6 ovos
- 50 ml de leite
- 250 g de farinha de trigo integral
- 2 c. de chá de fermento em pó
- 1 c. de sopa de sementes de abóbora
- Sal q.b

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180º C.

2. Descasque a abóbora e a curgete e corte em pequenos pedaços. Triture num robot de cozinha e reserve.

3. Numa taça junte os ovos, o iogurte, a farinha, o fermento, as sementes, a abóbora e a curgete e o leite e envolva tudo muito bem. Tempere com uma pitada de sal.

4. Disponha doze forminhas de papel dentro de formas de muffins e, com a ajuda de uma colher, verta a massa dentro das forminhas.

5. Leve ao forno cerca de 50 minutos.

6. Deixe arrefecer antes de servir.

Brownie de Abóbora

Por Chef Chakall

INGREDIENTES

- 350g de puré de abóbora.
- 1 chávena de farinha.
- 1 chávena de açúcar de cana.
- 1 colher de fermento em pó.
- 1/2 colher de sal.
- 1/2colher de gengibre.
- 2 colheres de canela.
- 1 colher de noz-moscada.
- 100ml de natas.
- 1/2 chávena de miolo de nozes.
- 1 bola de gelado de noz para acompanhar.

PREPARAÇÃO

1. Pré-aquecer o forno a 180ºc.

2. Introduzir todos os ingredientes numa batedeira até obter uma massa uniforme.

3. Levar ao forno durante 10 minutos ou até ficar estaladiço por fora e húmido por dentro.





Bolo de Abóbora com Especiarias

Por Cinco Quartos de Laranja

INGREDIENTES

- 300 g de abóbora cozida e escorrida
- 275 g de açúcar amarelo
- 200 g de manteiga sem sal (temp ambiente)
- 4 ovos
- 300 g de farinha c/ fermento
- 2g de gengibre em pó
- 1 pitada de cravinho em pó
- 1g de noz moscada
- 1g de canela em pó
- 1g de erva-doce em grão
- 1 pitada de sal
- 100 g de melaço de cana açúcar em pó para polvilhar

PREPARAÇÃO

1. Bater os ovos, um a um, com o açúcar com a batedeira.

2. Esmagar a abóbora com um garfo. Juntar a abóbora ao preparado com a manteiga. Bater.

3. Adicionar os restante ingredientes. Bater muito bem.

4. Levar ao forno pré-aquecido a 180ºC, numa forma forrada com papel vegetal, ligeiramente untado com manteiga, durante 35 minutos.

5. Desenformar depois de frio e servir polvilhado com açúcar em pó.

Compota de Abóbora c/ Noz

por As Receitas da Patanisca

INGREDIENTES

- 800 gr de abóbora
- 500 gr de açucar amarelo
- 1 pau de canela
- Nozes grosseiramente trituradas

PREPARAÇÃO

Tradicional

1. Com a varinha mágica, triture todos os ingredientes. Junte o pau de canela e coloque na panela ou na MFP.

2. Deixe ferver durante pelo menos 1 hora ou coloque na cuba e seleccione o programa "compota".

Bimby

1. Corta-se a abóbora aos quadrados. Deita-se no copo a abóbora e o açúcar e tritura-se alguns segundos na vel 5 (conforme o gosto).

2. Junta-se o pau de canela e programa-se 30 min, temp. 100, veloc. 1. Passado esse tempo, programa-se mais 20 min, veloc 1, temp. varoma.

3. Quando acabar, juntam-se as nozes e envolve-se com a espatula. Deita-se o doce em frascos esterilizados.



Doce de Abóbora e Cardamomo

Por A Minha Marmita



INGREDIENTES

- 1kg de abóbora descascada
- 300 grs de açúcar amarelo
- 5 sementes de cardamomo (ligeiramente esmagadas)
- 2 paus de canela
- 1 estrela de anis

PREPARAÇÃO

Tradicional

1. Descascar e cortar a abóbora em cubos pequenos, adicionar o açúcar as especiarias numa panela alta e larga.

2. Quando ferver reduza para lume brando e vá mexendo com frequência até atingir o ponto estrada (quando passando uma colher de madeira no fundo da panela se formar como que uma estrada). Colocar o doce em frasquinhos esterilizados e ir comendo…

Máquina de Fazer Pão

1. Descascar e cortar a abóbora em cubos pequenos, adicionar na cuba da Maquina do pão o açúcar as especiarias e colocar no programa doces/compotas(aprox. 1h e 30m).

2. Depois basta colocar em frasquinhos esterilizados e o resto já sabem... pão ou tostas :)

Mini Whoopie Pies de Abóbora

por Julie Deffense

INGREDIENTES

Recheio
- 170 g de queijo Philadelphia
- 170 g de manteiga sem sal
- 1 c. chá de extrato de baunilha
- 1 pitada de sal
- 225 g de açúcar em pó

Bolos
- 200 g de farinha
- 1/2 c. de chá de fermento
- 1/2 c. de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 c. de chá de sal
- 1 1/2 c. de chá de canela
- 1 c. de chá de gengibre em pó
- 1/4 c. de chá de cravinho em pó
- 200 g de açúcar amarelo
- 120 ml de óleo vegetal
- 425 g de puré de abóbora
- 1 ovo
- 1 c. de chá de extrato de baunilha

PREPARAÇÃO

Bolo

1. Pré-aqueça o forno a 175°C. Forre dois tabuleiros com papel vegetal.

2. Numa taça, misture a farinha, o fermento, o bicarbonato de sódio, o sal e as especiarias.

3. Noutra taça, junte o açúcar, o óleo, o puré de abóbora, o ovo e o extrato de baunilha e mexa até obter uma massa homogénea.

4. Incorpore esta mistura na da farinha.

5. Utilizando uma colher de sopa como medida, distribua 16 círculos com 10 cm de diâmetro (utilize 2 colheres de sopa de massa por círculo) por um tabuleiro, deixando cerca de 5 cm entre eles. Irá sobrar massa para o tabuleiro seguinte.

6. Leve ao forno entre 16 e 18 minutos. Se tocar com o dedo na massa e ela voltar à sua forma, estão prontos. Retire do forno e deixe arrefecer por completo numa rede.

7. Repita o processo para o tabuleiro seguinte. No total, deverá ter 32 círculos de bolo.



Recheio

1. Na batedeira elétrica, bata bem o queijo creme, a manteiga, o extrato de baunilha e o sal. Adicione o açúcar em pó e bata a uma velocidade baixa, até obter uma consistência macia. Refrigere o recheio pelo menos 1 hora.

Montagem

1. Ponha uma colher de sopa de recheio sobre as 16 metades arrefecidas e coloque as restantes 16 por cima, como se fosse uma sanduíche. Caso seja necessário, refrigere novamente as sanduíches, para o recheio ficar mais firme, durante 30 minutos.



Panquecas de Abóbora

Por Cooking Books Blog

INGREDIENTES

- 200 g de puré de abóbora assada*
- 50 g de iogurte natural
- 2 ovos
- 2 c. sopa de óleo vegetal ou manteiga derretida
- 2-3 c. sopa de açúcar
- 1 1/3 chávena de farinha
- 2 c. chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

PREPARAÇÃO

1. Misturar o puré de abóbora com o iogurte e, em seguida, os ovos e o óleo (ou manteiga, como preferir). Juntar o açúcar e a farinha, previamente peneirada e à qual misturou o fermento e o sal.

2. Misturar bem com uma colher até obter uma massa homogénea. Verificar o sal e retificar se necessário.

3. Aquecer uma frigideira antiaderente e pincelar com óleo. Deitar uma colher de massa e cozinhar em lume médio até que cresça e fique dourada (cerca de 2,5 minutos). Virar e cozinhar por mais 2 minutos. Antes de passar para a próxima colher, limpar a frigideira com papel e voltar a pincelar com óleo. Repetir esta operação até terminar a massa.

4. Servir as panquecas polvilhadas com açúcar em pó e canela, e se preferir, uma geleia ou compota.

*para assar a abóbora: cortar em pedaços, retirar as sementes, colocar numa assadeira com o lado da pele virado para baixo e cobrir com papel de alumínio. Levar ao forno pré-aquecido a 200 ºC e assar durante cerca de 1 hora (para cada 2 Kg de abóbora), ou até que esteja macia. Levar ao liquidificador até obter um puré liso e medir a quantidade necessária para a receita.

(Adaptado de: Kwestia Smaku (Uma questão de gosto))

Mais receitas deliciosas em pumpkin.pt

Pão de Abóbora

por Julie Deffense

INGREDIENTES

Bolo

- 295 g de açúcar 240 g de farinha
- 5 g de bicarbonato de sódio
- 5 g de sal
- 1/2 c. de chá de cravinho em pó
- 1/2 c. de chá de noz-moscada
- 1/2 c. de chá de canela
- 120 ml de óleo vegetal
- 120 ml de água
- 270 g de puré de abóbora
- 2 ovos
- 60 g de nozes picadas
- 100 g de gengibre cristalizado, picado

Cobertura

- 250 g de queijo Philadelphia à temperatura ambiente
- 5 c. de sopa de açúcar em pó
- Raspa de 1 laranja
- 2 c. de sopa de sumo de laranja



PREPARAÇÃO

Bolo

1. Pré-aqueça o forno a 175ºC.

2. Unte com manteiga e farinha duas formas de tamanho médio ou quatro miniformas de bolo inglês.

3. Peneire os ingredientes secos para uma taça grande, junte os restantes ingredientes e misture bem.

4. Coloque o preparado nas formas e leve-as ao forno durante 55 minutos ou até o palito sair seco.

5. Retire do forno e deixe arrefecer na forma durante 20 minutos. De seguida desenforme sobre uma rede de arrefecimento.

Nota: Se usar as miniformas de bolo inglês, apenas serão necessários 38 a 40 minutos no forno.

Cobertura

1. Misture o queijo creme, o açúcar em pó, a raspa e o sumo da laranja.

2. Sirva o bolo de abóbora em fatias barradas com a cobertura de queijo creme e laranja.

Queijadinhas de Abóbora

Por No Soup For You



INGREDIENTES

- 400 g abóbora, cortada em pedaços
- 1 pau de canela
- 800 g água
- Sumo de 1/2 laranja
- 160 g requeijão
- 160 g açúcar amarelo
- 4 ovos
- 20 g de farinha
- 1 c. chá de fermento p/ bolos
- Canela em pó para polvilhar

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180ºC. Forre 18 formas de queques com formas de papel ou quadrados de papel vegetal.

2. Numa panela, cubra a abóbora com água e coza-a com o pau de canela até que fique macia.

3. Escorra a água, retire o pau de canela, e triture a abóbora com o sumo de laranja até obter uma mistura homogénea.

4. Junte o requeijão, açúcar e os ovos e bata bem. De seguida envolva a farinha e o fermento.

5. Distribua esta mistura pelas formas preparadas e leve ao forno a 180ºC durante 20 minutos; faça o teste do palito, que deve sair seco se espetado no centro da massa.

6. Sirva polvilhadas com canela.

Um grande agradecimento aos nossos queridos parceiros e amigos, que gentilmente cederam as suas receitas deliciosas.

Fiquem atentos aos E-Books especiais dos 10 anos da Pumpkin!

Se ainda não recebem as nossas Newsletters, registem-se aqui para os melhores conteúdos, eventos, passatempos e descontos!

Pumpkin

