



奶油泡芙

FARÓFIAS

CREAM PUFF

材料

牛奶	1 公升
雞蛋	4隻
砂糖	200克
檸檬	1 個
鷹栗粉	1 湯匙
肉桂	1支
雲呢拿	少許
肉桂粉	少許



做法

1. 把雞蛋白打勻，至結實狀，再加入數滴檸檬汁。繼續打勻雞蛋白，再加入一湯匙砂糖。
2. 加熱0.75公升牛奶，肉桂及一塊薄薄的檸檬皮。當牛奶開始滾起，把火關細。逐次加入一至兩湯匙的結實狀雞蛋白。讓牛奶包圍雞蛋白及小心不要弄破雞蛋白。
3. 把雞蛋白放入過濾器內。
4. 至於汁料方面，把砂糖及鷹栗粉打勻。加入已打勻的雞蛋黃，用一隻木匙把所有材料打勻。加入剩餘的牛奶。
5. 冷卻用來煮雞蛋白的牛奶。加入已準備好的汁料。用慢火再煮，至厚狀。
6. 把汁料倒入一個深碟內，加入奶油泡芙，灑上肉桂。



INGREDIENTES

- 1 L leite
- 4 ovos
- 200 g açúcar
- 1 limão
- 1 colher de sobremesa de farinha maizena
- 1 pauzinho de canela
- 1 vagem de baunilha
- q.b. canela em pó

Modo de confecção:

1. Bata as claras em castelo, colocando umas gotas de limão. Quando firmes, junte-lhes uma colher de açúcar .
2. Ponha ao lume 0.75L de leite com um pauzinho de canela e casca fina de limão. Logo que o leite levante fervura, baixe o lume e deite uma ou duas colheradas, de cada vez, das claras em castelo. Envolve-as no leite, sem as deixar desmanchar. Deixe cozer.
3. Retire-as para um passador.
4. Para o molho, misture o açúcar com a farinha maizena. Junte as gemas batidas e mexa bem com uma colher de pau. Adicione o leite que reservou.
5. Retire do lume o leite onde cozeu as claras. Deixe arrefecer um pouco. Junte-lhe o preparado anterior. Leve de novo ao lume para engrossar, sem deixar ferver.
6. Deite-o numa taça funda. Por cima coloque as farófias e polvilhe com canela.

Ingredients

- | | |
|-----------------|--------------|
| Milk | 1 L |
| Eggs | 4 |
| Sugar | 200 gm |
| Lemon | 1 |
| Corn starch | 1 tablespoon |
| Cinnamon | 1 stick |
| Vanilla | a bit |
| Cinnamon powder | a bit |

Directions

1. Mix the egg whites until it is firm, then put some drops of lemon juice into the whites. Continue mixing the whites and add a tablespoon of sugar.
2. Heat 0.75L of milk with the stick of cinnamon and a thin lemon peel. When the milk begins to boil, lower the fire, and put one or two tablespoons of firm whites into the milk each time. Cover the firm whites with milk and be careful not to break them.
3. Take the firm whites out to a strainer.
4. For the sauce, mix the sugar with the corn starch. Add the mixed yolks and mix them with a wooden spoon. Add the rest of the milk.
5. The milk which has been used for boiling the whites should be kept cool for a while. Add the prepared sauce to it. Heat it again until it thickens, with a low fire.
6. Put the sauce in a deep plate, put the cream puffs on the sauce and then sprinkle with cinnamon.