

Pavlova

<https://sem lactose.com/2011/12/15/pavlova/>

Atualizado em: dezembro 28, 2018

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:40](#)

[00:25](#)

[Média](#)

[08](#)

A Pavlova é sinônimo de festa em diversos países. Uma receita criada em homenagem à bailarina Ana Pavlova, ela é uma mistura de texturas e de sabores. O doce e crocante do merengue se mesclam com o sabor suave do chantilly e com as frutas cítricas que completam o visual da sobremesa. Você pode usar diferentes frutas na cobertura, mas as frutas vermelhas e mais azedinhas dão um toque especial. A receita é naturalmente sem glúten e nesta versão você vai encontrar sugestões para fazer seu chantilly zero lactose e sem proteínas do leite.

INGREDIENTES

- 4 claras de ovo
- 16 colheres de sopa de açúcar demerara
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de chá de vinagre
- 2 colheres de chá de amido de milho
- 500g de creme de leite zero lactose fresco + 2 colheres de açúcar demerara (veja receita de creme vegetal abaixo)
- 15 morangos
- 10 cerejas frescas ou outras frutas de sua preferência

*Obs: escolha preferencialmente o creme de leite zero lactose fresco para fazer o chantilly.

PREPARO

1. Bata as claras em neve com uma batedeira, acrescentando as colheres de açúcar aos poucos para fazer uma merengada firme. Acrescente a essência de baunilha, o vinagre e o amido de milho e bata novamente por mais 2 minutos.
2. Pré-aqueça o forno a 180 graus, forre uma forma redonda ou retangular média com papel manteiga e polvilhe um pouco de amido de milho para o merengue não grudar no papel manteiga.
3. Despeje o merengue na assadeira, espalhando sem deixá-lo se aproximar das bordas. Com as costas de uma colher de sopa, faça uma cavidade no merengue de forma a deixar apenas as bordas um pouco mais altas. Isso irá facilitar na hora de colocar a cobertura e finalizar a sobremesa.
4. Leve ao forno por 5 minutos em 180 graus e depois baixe a temperatura para 120 graus e asse por mais 20 minutos ou até o merengue ficar firme ao toque. Retire do forno e deixe esfriar antes de retirar o papel manteiga.
5. Bata o creme de leite zero lactose gelado com as duas colheres de açúcar na batedeira em baixa velocidade até formar um creme chantilly. Despeje delicadamente por cima do merengue. (se você quiser fazer essa receita sem leite, veja receita de creme de leite de coco abaixo)

6. Lave e corte em fatias os morangos. Espalhe por cima do chantily. Por fim, cubra com cerejas. Se você for usar romã, corte a romã ao meio e ,com uma colher, bata nas costas da casca para que os grãos de romã se desprendam da casca.

Alérgicos à proteína do leite: muitas marcas de chantilly vegetal contêm caseinato, um derivado de proteína do leite. Neste caso, sugiro fazer uma receita de creme de leite de coco caseiro:

- 200 ml de leite de coco integral | 2 colheres de sopa de óleo de coco | 2 colheres de sopa de açúcar | 1 colher de chá de essência de baunilha | 2 colheres de sopa de amido de milho.
- Dissolva o amido de milho no leite de coco e acrescente os demais ingredientes. Cozinhe no fogo até obter um creme consistente. Leve à refrigeração por 1 hora. Antes de colocar por cima do merengue, bata com um fouê para deixar a mistura cremosa.

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes.[OkPolítica de Privacidade](#)