

Sobremesas Sem Lactose

Bolo Rei

O Bolo Rei é um bolo que marca a época natalícia em Portugal. Comum no tempo dos romanos, em dezembro, onde se sorteava um rei da festa durante os banquetes festivos. Essa eleição era feita através do sorteio de favas, daí as mesmas constarem da nossa receita. Popularizado em Portugal no séc. XIX, o Bolo Rei é o obrigatório em qualquer mesa de Natal portuguesa. O primeiro bolo foi vendido na Confeitaria Nacional mas com a receita de Natal da Nestlé, pode fazê-lo em sua casa. Reúna a família à volta da receita de Bolo Rei da Nestlé e saboreie o seu Natal com a companhia de quem mais gosta!

50 min. Difícil Moderado 10 doses

Ingredientes

500 g de farinha
30 g de fermento de padeiro
1 dl de água
1 pitada de sal
1 raspa de casca de limão
3 gemas de ovo
1,5 dl de espumante
100 g de margarina
200 g de fruta cristalizada (variadas)
150 g de fruta seca (variadas)
1 ovo batido para pincelar
açúcar em pó q.b.

Informação nutricional

Energia	344,9 kcal	17%*
Proteínas	7,4 g	15%*
Lípidos	8,2 g	12%*
Hidratos de Carbono	59,0 g	23%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Para preparar a massa do bolo rei, coloque 2/3 da farinha num alguidar. Dissolva o fermento com a restante farinha na água morna e amasse com a farinha anterior. Faça uma bola com a massa e deixe-a levedar.
2. Depois, junte uma pitada de sal, a raspa do limão, as gemas, o espumante e a margarina derretida. Amasse muito bem a massa, que deverá ficar com a consistência de pão. Misture as frutas previamente picadas e cubra a massa, que deverá levedar em local aquecido até duplicar o volume.
3. Faça uma bola com a massa e forme o bolo rei. Coloque-o num tabuleiro untado e polvilhado e, dando um golpe pelo interior do bolo, introduza o brinde embrulhado em papel vegetal e a fava.

4 Deixe o bolo levedar novamente. Pincele com o ovo batido, decore com as frutas cristalizadas e com montinhos de açúcar em pó. Leve o bolo rei ao forno, aquecido a 160º, durante 45 minutos a 1 hora. Tenha o cuidado de não deixar o bolo alourar de mais.

5 Quando retirar do forno, pincele as frutas com a geleia e descole o bolo rei do tabuleiro com uma espátula assim que for possível.