

Receitas em vídeo | Sobremesas

Filhoses de Abóbora

A doçaria portuguesa é extremante variada e no Natal são muitas as diferentes tradições de doces de Natal! As filhós, entre várias outras receitas, ocupam as mesas da quadra natalícia, tornando esta época ainda mais doce. A filhó de abóbora é um doce tipicamente português, muito comum nas regiões do interior. Quando chega o Natal, é comum ver a filhós de abóbora em várias mesas, sendo difícil resistir à sua consistência crocante por fora e fofa por dentro.

45 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

500 g de abóbora
50 g de fermento padeiro fresco
200 ml de leite morno
2 ovos
300 g de farinha sem fermento tipo 65
1 c. de sobremesa de açúcar
1 c. de chá de sal fino
óleo para fritar q.b.
açúcar e canela para polvilhar q.b.

Informação nutricional

Energia	576,9 kcal	29%*
Proteínas	7,8 g	16%*
Lípidos	35,8 g	51%*
Hidratos de Carbono	55,2 g	21%*

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

Preparação

1. Começa por preparar a abóbora. Retira a casca e corta em cubos pequenos.
2. Pré-aquece o forno a 180ºC. Leva a assar a abóbora em papelote, ou seja, fazendo um pequeno embrulho com papel vegetal, colocando dentro desse embrulho a abóbora.
3. Deixa assar por cerca de 30 minutos ou até a abóbora estar macia. Retira e reduz a puré. Reserva.
4. Dissolve o fermento no leite morno. Numa taça junta o puré de abóbora e o leite com o fermento.
5. Junta os ovos, a farinha, o açúcar e o sal. Mistura bem por forma a que a massa fique bem ligada.

6 Deixa levedar em local aquecido (durante 30min a 1 hora), com a taça tapada com um pano até formar bolhas à superfície e aumentar a massa de tamanho.

7 Aquece o óleo e vai colocando colheradas de massa no óleo. Deixa fritar até ficarem douradas.

8 Coloca depois num prato com papel absorvente. Depois passa pela mistura de açúcar e canela.