

Sobremesas Bolos

Bolo de Mel da Madeira

Existem muitas receitas de bolo de mel. No entanto a mais famosa é a receita de bolo de mel da Madeira. A receita surgiu no arquipélago da Madeira nos tempos áureos da produção de cana de açúcar. É hoje uma especialidade conhecida também fora da Madeira e está presente em várias mesas na época natalícia. A famosa receita é tradicionalmente preparada com cana de açúcar e pode ser conservada durante o ano inteiro. De acordo com as origens, o bolo de mel é preparado no dia de Nossa Senhora da Conceição, a 8 de dezembro, dando assim início aos preparativos de Natal.

70 min. Difícil Económico 6 doses

Ingredientes

PARA LEVEDURA:
150 g de farinha sem fermento tipo 65
75 ml de água morna
10 g de fermento fresco de padeiro
PARA O BOLO:
250 g de farinha sem fermento tipo 65
1 c. de café de erva doce
1 c. de chá de canela em pó
noz moscada ralada na altura q.b.
45 g de banha de porco
75 g de manteiga
90 g de açúcar
200 ml de mel de cana da Madeira
1/2 laranja
50 ml de vinho da madeira
1/2 c. de café de bicarbonato de sódio
80 g de frutas cristalizadas
40 g de nozes
40 g de amêndoa sem pele
40 g de passas

Informação nutricional

Energia	688,1 kcal	34%*
Proteínas	8,5 g	17%*
Lípidos	27,1 g	39%*
Hidratos de Carbono	100,7 g	39%*

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

Preparação

1. Comece por preparar a levedura. Numa taça amasse bem a farinha com o fermento desfeito na água morna. Amasse bem e leve a levedar numa zona quente durante pelo menos 2 horas.Findo esse tempo, coloque os 250g de farinha e o açúcar numa taça misture bem e faça um buraco no meio onde coloca a massa de levedura já preparada. Amasse tudo bem.

2. Entretanto leve o mel de cana ao lume juntamente com a banha e a manteiga até ficar morno. Retire e adicione ao preparado da farinha.

3. Misture bem e acrescente as especiarias, o bicarbonato de sódio, os frutos secos, as frutas cristalizadas, a rapa e o sumo de meia laranja e o vinho madeira. Misture tudo muito bem.

4. Tape a taça e envolva a mesma num cobertor deixando repousar num local mais quente durante cerca de 48h.

5. Depois desse tempo, pré aqueça o forno a 180ºC e unte com manteiga e polvilhe com farinha uma forma redonda de 20cm ou 22 cm se preferir um bolo mais baixo.

6. Forre o fundo da forma com papel vegetal e disponha a massa na forma. Alise e decore com amêndoas e nozes. Leve a cozer cerca de 50 minutos ou até estar cozido.

7. Retire e deixe arrefecer um pouco e desenforme.

8. Sirva frio.