



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

<b>Energia</b>	688,1 kcal	34%*
<b>Proteínas</b>	8,5 g	17%*
<b>Lípidos</b>	27,1 g	39%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 180°C 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.