

Sobremesas Bolos

Filhós

As filhós são um clássico do Natal português, e com esta receita vais poder fazê-las em casa! Aprende a preparar umas filhós deliciosas, com uma textura leve e estaladiça. Descobre todos os segredos para umas filhós perfeitas e surpreende a família com este doce tradicional.

70 min. Difícil Económico 12 doses

Ingredientes

1 kg de farinha
100 g de margarina
2 c. de sopa de azeite
2 c. de sopa de aguardente de cana
1 laranja
6 ovos
25 g de fermento de padeiro
2 c. de sopa de açúcar

Informação nutricional

Energia	418,7 kcal	21%*
Proteínas	9,7 g	19%*
Lípidos	12,0 g	17%*
Hidratos de Carbono	64,7 g	25%*

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

Preparação

1. Dissolva o fermento e uma pitada de sal num pouco de água morna.
2. Peneire a farinha para um alguidar, abra uma cova no meio e deite aí o azeite aquecido com a manteiga.
3. Esfregue todos os ingredientes entre as mãos (em movimentos de vaivém).
4. Quando tiver um aspecto esfarelado, junte o fermento e os ovos, previamente passados por água quente (com a casca).
5. Podem juntar-se dois ovos de cada vez.

6 Amasse muito bem juntando o sumo de laranja aquecido e a aguardente.

7 À mão, estas filhozes levam cerca de meia hora a amassar.

8 Polvilhe a massa com farinha, embrulhe o alguidar num cobertor e deixe levedar durante 3 a 4 horas.

9 Depois da massa levedada, ponha o azeite ao lume (deve ser abundante) e deixe aquecer bem.

10 Molhe as pontas dos dedos num pouco de azeite, tire um pouco de massa , estique-a e dê-lhe a forma de uma flor.

11 A filhó deverá ficar mais fina no centro e mais grossa nos bordos.

12 Depois de fritas no azeite bem quente, polvilhe com açúcar e canela e sirva com calda de açúcar.