

Bolo de Abóbora e Nozes

INGREDIENTES PARA 16 FATIAS

500g de abóbora cortada em cubos
5 ovos
350g de açúcar mascavado
100 ml de óleo de coco
Raspa de 1 laranja
Sumo de 1 laranja
200g de miolo de noz picado
1 colher de chá de canela em pó
1 colher de café de noz-moscada
300g de farinha de trigo tipo 55 sem fermento
2 colheres de chá de fermento em pó
200 ml de natas
200g de queijo fresco para barrar
3 colheres de sopa de mel
Nozes para decorar
1 forma com 26 cm de diâmetro untada
com manteiga, forrada com papel vegetal,
untada novamente com manteiga
e polvilhada com farinha



Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <https://www.saborintenso.com/f23/bolo-abobora-nozes-43143/>

1. Numa panela com um pouco de água a ferver, coloque a abóbora a cozer. Deixe cozer entre 15 a 20 minutos até que a abóbora fique cozida. Depois da abóbora bem cozida, escorra-a e coloque-a numa rede fina. Deixe escorrer muito bem e deixe arrefecer um pouco.
 2. Depois da abóbora bem escorrida, coloque-a numa tigela e esmague-a bem com um garfo. Parta os ovos para uma tigela e junte o açúcar. Bata até que fique um creme. Junte ao creme enquanto bate, metade da raspa de laranja, o óleo de coco, a canela em pó, a noz-moscada, a abóbora esmagada, a farinha, o fermento e o sumo de laranja. Depois da massa homogénea, retire-a da batedeira.
 3. Com uma colher, misture o miolo de noz à massa. Coloque a massa na forma.
 4. Leve ao forno pré-aquecido nos 180°C e deixe cozer aproximadamente 1 hora. Depois do bolo cozido, retire, desenforme e deixe arrefecer totalmente.
 5. Depois do bolo frio, faça a cobertura. Numa tigela, coloque as natas e bata até que fique chantilly. Ao chantilly e enquanto bate, adicione o queijo, o mel e a restante raspa de laranja. Bata até que o creme fique consistente.
 6. Espalhe o creme por cima do bolo. Por fim, decore a gosto com o miolo de noz.
- A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!