

NHOQUE DE ABÓBORA LIGHT

INGREDIENTES

1 xícara de abóbora madura em cubinhos
1 gema de ovo (preferencialmente de ovo pequeno)
1 colher de sopa de farinha de linhaça
2 colheres de sopa de trigo já com fermento
temperos a gosto
água e sal

MODO DE PREPARO

Tempere a abóbora em cubinhos de acordo com sua preferência, você terá a oportunidade de acertar o tempero depois.

Coloque a abóbora no micro-ondas até que amoleça, para cubos pequenos o tempo é entre 4 à 5 minutos na potência alta.

Vá observando para não queimar.

Amasse a abóbora, até que forme um purê e deixe esfriar.

Adicione a gema e mexa bem.

Adicione a linhaça, misture e em seguida coloque a farinha de trigo.

Você terá uma massa mais amolecida do que o nhoque comum e não é possível enrolar para cortar.

Certifique-se de que o tempero está de acordo com seu paladar e acerte caso necessário.

Aqueça uma panela com água quente e uma pitada de sal.

Prepare outro recipiente com água gelada.

Faça pequenas bolinhas (elas vão crescer) com o auxílio de uma colher e jogue na água quente.

Espere até que subam e cozinhem um pouco.

Retire e coloque em no recipiente com água gelada.

Retire da água gelada, após o choque térmico, e coloque em um recipiente para servir.

Faça isso até acabar a massa.

Sirva o nhoque com o molho de sua preferência.

Se quiser, adicione o molho, queijo e leve ao micro-ondas para aquecer.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29058-nhoque-de-abobora-light.html>