

# NHOQUE DE ESPINAFRE E BAROA COM MOLHO À BOLONHESA VEGETARIANO

## INGREDIENTES

### NHOQUE:

Nhoque: 1 kg batata (metade baroa, metade inglesa);  
1 ovo  
1 molho inteiro de espinafre  
100 g de farinha de trigo para a massa  
100 g de farinha de trigo para modelar  
1 molho grande de espinafre  
sal, pimenta e azeite extravirgem a gosto  
1 colher de sobremesa de bicarbonato de sódio

### MOLHO:

Molho: 10 tomates italianos bem maduros  
2 cebolas médias  
1 pimentão  
3 dentes de alho grandes  
1 cenoura grande  
1 maço inteiro de manjeriço  
1 maço inteiro de tomilho  
1 maço inteiro de salsa  
1 maço inteiro de coentro  
1 maço inteiro de cebolinha  
1 maço inteiro de alecrim

## MODO DE PREPARO

### NHOQUE:

Nhoque: Lavar bem as batatas, fazer vários furos com garfo, salpicar uns fios de azeite, folhinhas de alecrim e manjeriço fresco em um tabuleiro e levá-las para assar em forno médio até ficarem bem macias. Descascar e amassar até virar purê e reservar.

Limpar as folhas de espinafre dos talos e caules e levar para ferver com o bicarbonato até ficar macio. Escorrer o espinafre e espremer até soltar toda a água possível. Bater com o ovo no liquidificador até virar uma pasta verde

homogênea.

Jogar a pasta verde no purê, temperar com sal e pimenta a gosto, misturar e ir jogando 100 g de farinha aos poucos, até dar o ponto (soltar das mãos).

Com a massa pronta, espalhar em uma superfície plana e usar os outros 100 g de farinha para moldar os cordões e cortar as bolinhas.

Cozinhar em água quente na temperatura de pré-fervura (quando as bolinhas sobem), mas sem deixar ferver (se ferver, abaixa o fogo), para a massa não explodir, desmanchar ou ficar quebradiça.

Quando as bolinhas subirem, retirar imediatamente e jogar em uma panela com água sempre gelada, para cortar o cozimento. Depois, ir colocando em um recipiente à parte, jogando fios de azeite em cima para manter as bolinhas soltas.

#### MOLHO:

Molho: Tirar a pele e as sementes dos tomates, cortar em quadrados médios e reservar. Cortar bem pequeno (quase ralado) as cebolas médias e o pimentão e reservar. Amassar os três dentes de alho grandes e reservar. Cortar a cenoura em quadradinhos pequenos e reservar.

Refogar a cebola em um fio de azeite até "suar", juntando o pimentão e o alho depois, refogando tudo até dourar. Jogar a cenoura e refogar mais um pouco, juntando os tomates em seguida e um pouco de água (um copo). Quando começar a ferver e engrossar, acrescentar um sachê de um molho de tomate de sua preferência que seja mais natural (gosto da Predileta), temperar com pimenta-do-reino e sal a gosto e acrescentar todos os maços de ervas finas frescas na panela, inteiros.

Mexer tudo e manter tampado em fogo baixo, até apurar. Por fim, acrescentar um punhado de azeitonas e ajustar o tempero (geralmente adiciono uma pitada de açúcar, mas não o fiz pois a cenoura já libera muito doce e já contrabalançou a acidez naturalmente).

Ao servir, ralar um pouquinho de muçarela fresca (ou ricota) e jogar por cima.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33238-nhoque-de-espinafre-e-baroa-com-molho-a-bolonhesa-vegetariana.html>