

# NHOQUE FUNCIONAL DE ABÓBORA E BIOMASSA

## INGREDIENTES

### NHOQUE:

Nhoque: 2 xícaras de abóbora picada

1 xícara de biomassa de banana verde

2 xícaras de farinha de trigo ou 2 ½ xícara de farinha de arroz (ou farinha de trigo integral)

2 xícaras e 1/2 de fécula de batata

1 ovo inteiro

Gersal a gosto

### MOLHO COM PERAS:

Molho com peras: 3 colheres (sopa) de azeite de oliva

2 colheres sopa de alho poró picados

1 kg de tomates maduros cortados em cubos sem sementes

3 colheres (sopa) de água

1 colher sopa semente mostarda

1 pera descascada e picada

Gersal a gosto

manjerição fresco

## MODO DE PREPARO

### NHOQUE:

Nhoque: Descasque e cozinhe a abóbora em pedaços até ficar macia.

Misture com a biomassa.

Junte as farinhas, o ovo e o sal e amasse bem.

Com o auxílio de 2 colheres, faça bolinhas com a massa.

Cozinhe-as em água fervente com sal.

À medida que forem subindo, retire-as da água, escorrendo bem.

Coloque-as numa travessa, regue azeite extra virgem e reserve.

### MOLHO:

Molho: Em uma panela grande, aqueça o azeite e adicione o alho poró.

Deixe murchar e em seguida adicione os tomates cortados em cubos. Refogue bem (aproximadamente 5 minutos) sempre mexendo, e em seguida adicione a água , sementes de mostarda e a pera.

Por fim, acrescente o manjericão fresco, picado grosseiramente com as mãos e o gersal.

Cozinhe por mais 1 minuto e desligue o fogo

Coloque o molho ainda quente por cima dos nhoques.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37995-nhoque-funcional-de-abobora-e-biomassa.html>