NHOQUE FIT DE BATATA DOCE

INGREDIENTES

2 batatas-doce descascada

1 mandioquinha (batata baroa)

150 g de abóbora

4 colheres (sopa) de farinha de aveia

3 colher (sopa) de farinha de arroz

Molho

4 colheres de proteína de soja hidratada por 20 minutos pelo menos (não se engane essa proteína é mais barato que carne)

250 ml de molho de tomate de sua preferência

100 ml de água

4 dentes de alho amassado

1/2 cebola picada

pimenta-do-reino a gosto

sal a gosto

2 colheres de azeite

4 fatias de queijo mussarela light

MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas, a mandioquinha e a abóbora até amolecer

Amasse ainda quente, espere esfriar e junte a aveia e 1 colher de farinha de arroz

Espalhe a farinha de arroz em uma mesa, pegue uma quantidade de massa com uma colher e depeje em cima da farinha de arroz

Enrole delicadamente por cima da farinha deixando na espessura aproximadamente do dedo mindinho, corte com aproximadamente 1,5 cm

Ponha as massas em uma panela de água fervente até ela subir

Quando subir (aqui vai o pulo do gato) tire com uma peneira e ponha em uma panela com água gelada (esse choque térmico firma mais a massa), escorra e reserve

Tempere a soja que foi hidratada com o alho, sal, pimenta

Aqueça o azeite em uma panela e despeje a soja temperada

Coloque em uma travessa pequena a massa, despeje o molho por cima e dê uma mexida

Leve ao forno a 180° C por 10 minutos

Pode ver que fica uma delícia

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/4844-nhoque-fit-de-batata-doce.html