

Nhoque de Batata Doce com Pesto de Rúcula



	QUANTIDADE	
Energia	1596	(Kcal)
Proteína	7	(g)
Lipídeos	151	(g)
Carboidratos	51	(g)
Sódio	839	(mg)
Potássio	385	(mg)
Fósforo	101	(mg)
Fibra	4	(g)

Composição nutricional por porção

ingredientes

MOLHO PESTO DE RÚCULA

- 1 maço pequeno de rúcula
- 120mL de azeite de boa qualidade
- ½ dente de alho espremido
- Pimenta-do-reino o quanto baste

NHOQUE

- 360g de batata doce cozida
- ½ gema
- 2 colheres de chá de sal
- 90g de farinha de trigo para a massa do nhoque
- 25g de farinha para colocar na bancada e sovar a massa



modo de preparo



MOLHO PESTO DE RÚCULA

- 1) No liquidificador, bata todos os ingredientes até homogeneizar. Reserve.

NHOQUE

- 1) Retire a casca das batatas e corte em cubos médios e cozinhe em panela de pressão por 15 minutos após levantar pressão.
- 2) Depois de cozidas, escorra as batatas e amasse-as com um garfo ou espremedor de batatas e reserve até esfriar.
- 3) Espalhe bem a batata amassada em uma superfície plana, acrescente a gema, o sal e a farinha (90g) e comece a sovar a massa até que descole da mão. Deixe na geladeira por cerca de 1 hora
- 4) Em uma superfície esfarinhada (25g), separe a massa em 3 partes e vá rolando-a contra o plano e alongando em tiras de mais ou menos 2cm de diâmetro. Depois, vá cortando os nhoques.
- 5) Em uma panela com água já fervendo, acrescente os nhoques. Quando começarem a flutuar na água, retire com auxílio de uma escumadeira.
- 6) Coloque nos ramequins ou em uma travessa.
- 7) Finalize com o molho pesto de rúcula.
- 8) Sirva imediatamente.

