



VEJA MAIS RECEITAS VEGANAS AQUI: [ESCOLAVEGANA.COM](https://www.escolavegana.com)

Nhoque de Batata-doce com Molho de Tomate e Manjerição Vegano e Sem Glúten

Se você está buscando uma receita que seja saudável, deliciosa e que ainda ajude no emagrecimento, o Nhoque de Batata-doce com Molho de Tomate e Manjerição Vegano e Sem Glúten é a escolha perfeita.

Além de ser 100% vegana, essa receita é ideal para quem quer manter a forma, desde que combinada com uma rotina de exercícios físicos.

O sabor é incrível e a textura do nhoque é macia e leve. Vamos juntos preparar esse prato maravilhoso que vai surpreender todos à mesa!

A História do Nhoque de Batata-doce com Molho de Tomate e Manjerição Vegano e Sem Glúten

O nhoque, originário da Itália, é tradicionalmente feito de batata, farinha e ovos. Porém, com o tempo, surgiram várias adaptações, incluindo a versão com batata-doce e sem glúten.

A combinação da batata-doce com o molho de tomate e manjerição traz um toque de doçura e frescor, além de ser uma opção mais saudável e vegana.

Essa variação ganhou popularidade por seu sabor único e pela versatilidade, sendo perfeita para diferentes ocasiões.

Ingredientes - Nhoque de Batata-doce com Molho de Tomate e Manjerição Vegano e Sem Glúten

Para preparar o Nhoque de Batata-doce com Molho de Tomate e Manjerição Vegano e Sem Glúten, você vai precisar de alguns ingredientes simples, mas que juntos fazem uma verdadeira mágica na cozinha.

A batata-doce é a estrela do prato, proporcionando uma textura perfeita e um sabor levemente adocicado.

Segue a lista de ingredientes:

Nhoque de Batata-doce:

- 2 batatas-doces médias (aproximadamente 600 g)
- 1 1/2 xícara de farinha de arroz (180 g)
- 1/4 xícara de polvilho doce (30 g)
- 1 colher de chá de sal (5 g)
- Pimenta-do-reino a gosto

Molho de Tomate e Manjeriço:

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (30 ml)
- 1 cebola média picada (150 g)
- 3 dentes de alho picados (15 g)
- 4 tomates maduros picados (600 g)
- 1 xícara de polpa de tomate (240 ml)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1/4 xícara de folhas de manjeriço fresco (10 g)
- 1 colher de chá de açúcar (5 g) (opcional, para ajustar a acidez)

Modo de Preparo - Passo a Passo

Preparar o Nhoque de Batata-doce com Molho de Tomate e Manjeriço Vegano e Sem Glúten é uma verdadeira jornada culinária. Cada etapa contribui para um resultado final delicioso. Vamos começar com o preparo das batatas-doces e seguir até a finalização do prato.

Modo de Preparo:

Preparação das Batatas-doces:

1. Lave as batatas-doces e cozinhe em uma panela grande com água até que estejam macias, cerca de 20-25 minutos.
2. Retire as batatas-doces da água, deixe esfriar um pouco e descasque-as.
3. Amasse as batatas-doces até obter um purê liso.

Preparação da Massa:

1. Em uma tigela grande, misture o purê de batata-doce, a farinha de arroz, o polvilho doce, o sal e a pimenta-do-reino.
2. Misture bem até formar uma massa homogênea. Se a massa estiver muito pegajosa, adicione um pouco mais de farinha de arroz.

Formação do Nhoque:

1. Em uma superfície enfarinhada com farinha de arroz, divida a massa em porções e enrole cada porção em cilindros longos.

2. Corte os cilindros em pedaços de aproximadamente 2 cm para formar os nhoques.
3. Pressione levemente cada pedaço com um garfo para dar a forma tradicional do nhoque.

Cozimento do Nhoque:

1. Leve uma panela grande com água salgada para ferver.
2. Cozinhe os nhoques em pequenas porções, retirando-os com uma escumadeira quando subirem à superfície, o que deve levar cerca de 2-3 minutos.
3. Coloque os nhoques cozidos em um escorredor e reserve.

Molho de Tomate e Manjericão:

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio.
2. Adicione a cebola picada e refogue até que fique translúcida, cerca de 5 minutos.
3. Acrescente o alho picado e refogue por mais 2 minutos.
4. Adicione os tomates picados e a polpa de tomate, misturando bem.
5. Tempere com sal, pimenta-do-reino e açúcar, se estiver usando. Cozinhe por cerca de 15-20 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os tomates estejam desmanchando e o molho tenha engrossado.
6. Por fim, adicione as folhas de manjericão fresco e misture bem.

Montagem:

1. Adicione os nhoques cozidos ao molho de tomate e manjericão, misturando delicadamente para cobri-los completamente com o molho.
2. Cozinhe por mais 2-3 minutos para aquecer os nhoques.
3. Sirva o nhoque de batata-doce com molho de tomate e manjericão quente, decorado com algumas folhas de manjericão fresco.

Dicas Adicionais:

- Experimente adicionar outros temperos ao molho, como orégano ou tomilho, para variar o sabor.
- Se desejar, polvilhe levedura nutricional sobre o prato antes de servir para um toque de sabor que lembra queijo.
- Para um toque crocante, sirva com nozes ou sementes torradas por cima.

Dúvidas Comuns

1. Posso substituir a farinha de arroz por outra farinha sem glúten?
Sim, você pode usar farinha de grão-de-bico ou farinha de amêndoas como alternativa.
2. Como posso baratear a receita com ingredientes mais acessíveis?
Substitua a batata-doce por batata inglesa e use tomates em lata no lugar dos frescos.
3. Como ampliar a receita para 2 ou 4 pessoas?
Basta dobrar ou quadruplicar todos os ingredientes listados na receita.
4. Posso congelar o nhoque de batata-doce?
Sim, congele os nhoques em uma única camada antes de guardá-los em um saco plástico.

5. O que posso usar no lugar do manjericão fresco?

Você pode usar manjericão seco, mas adicione-o ao molho mais cedo para liberar o sabor.

Benefícios dos Ingredientes

O Nhoque de Batata-doce com Molho de Tomate e Manjericão Vegano e Sem Glúten é feito com ingredientes que trazem muitos benefícios.

A batata-doce é uma ótima fonte de energia, enquanto o molho de tomate é rico em antioxidantes. O manjericão fresco adiciona um toque aromático e pode ajudar na digestão.

As Melhores Ocasões para servir o Nhoque de Batata-doce com Molho de Tomate e Manjericão Vegano e Sem Glúten

Esse prato é perfeito para um almoço de domingo com a família ou um jantar especial entre amigos. É também uma ótima opção para um jantar romântico.

Para acompanhar, uma boa sugestão é servir com uma limonada fresca ou um chá gelado de hibisco, que complementa bem o sabor do prato.

Como Ganhar uma Renda Extra com o Nhoque de Batata-doce com Molho de Tomate e Manjericão Vegano e Sem Glúten

1. Venda por encomenda: Ofereça a opção de vender porções de nhoque já prontas para aquecer.
2. Aulas de culinária: Ofereça workshops ensinando como preparar o prato.
3. Food truck ou feiras: Venda o nhoque em eventos locais e feiras gastronômicas.

Conclusão

O Nhoque de Batata-doce com Molho de Tomate e Manjericão Vegano e Sem Glúten é uma receita incrível, fácil de fazer e que agrada a todos.

Experimente preparar em casa e compartilhe suas opiniões e sugestões conosco. A culinária vegana pode ser surpreendentemente deliciosa e cheia de sabor!