



Nhoque de batata com molho de cenoura

Ingredientes (para 3-4 porções)

- 300 g de batata cozida
- 200 g de cenoura cozida
- 150 g de farinha de arroz e 40 g de amido de milho (maisena)
- 1 gema de ovo
- Pimenta
- Azeite de oliva extra virgem
- Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

Para o molho de cenoura:

- 4 cenouras 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sobremesa) de queijo tenro* ralado (com ou sem lactose, conforme a tolerância aos produtos lácteos)
- 1 rodela de gengibre de 1 cm de espessura
- 100 mL de caldo de legumes ou água

*é um queijo macio, sem casca, com pouco tempo de maturação e baixos teores de gordura e sódio.

Preparo

1. Cozinhar a batata e a cenoura até que estejam bem cozidas. Escorrer e passar por um espremedor. Colocar em uma tigela.
2. Acrescentar a gema, o sal e a pimenta.
3. Mexer até formar uma massa. Adicionar a farinha de arroz e o amido de milho aos poucos e ir misturando até formar uma massa consistente.
4. Moldar bolinhas alongadas.
5. Levar ao fogo uma panela com bastante água até ferver.
6. Adicionar os nhoques. À medida que forem subindo à superfície, retirar e escorrer.
7. Para o molho de cenoura:
 - Descascar e cortar a cenoura em rodelas e fritá-la em fogo brando, lentamente, com algumas gotas de azeite, sem que doure muito. Adicionar, se necessário, algumas gotas de água.
 - Descascar e picar o dente de alho e o gengibre e acrescentar à cenoura. Fritar em fogo brando por 5 minutos e adicionar o caldo de legumes.
 - Retirar o gengibre e o alho. Colocar em um recipiente alto, acrescentar o queijo e bater a mistura.
 - Se desejar, passar por um coador para que o molho fique mais fino.
8. Servir o prato com o molho embaixo e os nhoques em cima, com um fio de azeite de oliva.

Recomendações

Se não houver diarreia, os nhoques podem ser acompanhados por outros molhos, conforme a tolerância individual: molho carbonara, de creme de leite, tomate, queijo, pesto, ou apenas com um fio de azeite de oliva aromatizado com ervas ou especiarias.