



Abóbora vira nhoque fácil de fazer e que até ajuda no emagrecimento

Ingredientes:

- ½ unidade média de abóbora cortada em cubos
- 1 ovo
- 1 ½ xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1 colher de chá de sal
- ½ colher de sopa de páprica picante ou defumada
- 1 colher de chá de azeite de oliva extravirgem
- Outros temperos à gosto

Modo de preparo:

Tempere a abóbora com os temperos de sua preferência. Pode ser com páprica defumada, pimenta calabresa, salsa, chimichurri...

Leve para assar a 180°C até ficarem bem macias.

Depois de assada, retire as cascas e amasse a polpa com o auxílio de um garfo até obter um purê liso. Acrescente o ovo e os temperos (sal e páprica) e misture bem. Vá colocando a farinha de trigo integral aos poucos até obter uma massa possível de moldar e que não esteja desgrudando das mãos. Muita atenção para não exagerar no trigo! É bem aos pouquinhos mesmo.

Pegue uma porção da massa e faça rolinhos longos e médios, e corte-os em pedaços pequenos. O tamanho fica a seu critério, mas lembre-se que nhoques menores cozinham mais rápido.

Em uma panela, ferva água com um pouco de sal e, assim que fervida, coloque um pouco do nhoque. Quando boiarem, conte 3 minutos e retire. Prossiga até finalizar o cozimento de toda a massa.

Aqueça uma frigideira com um pouco de azeite e vá colocando pequenas porções do nhoque até eles dourarem dos dois lados. Sirva em seguida com o acompanhamento que preferir, molho vermelho clássico, bolonhesa de carne ou frango, ou ainda um rosé para variar.

Dica da Gabriela – Os nhoques sem molho podem ser congelados para serem consumidos em até 3 meses. Para descongelar, basta esquentar no micro-ondas.