

GNOCCHI DE ABÓBORA COM MOLHO DE TOMATE



INGREDIENTES

- 270G DE ABÓBORA CORTADA EM QUADRADOS
- 190G DE FARINHA (UTILIZEI DE TRIGO INTEGRAL)
- 1 CL.SOPA DE AMIDO DE MILHO
- SAL, PIMENTA E NOZ MOSCADA Q.B.
- MOLHO DE TOMATE (BASEADO NO LIVRO 1MILHÃO)
- 390G TOMATE AOS CUBOS (UTILIZEI UMA LATA PEQUENA)
- 1 CEBOLA
- 1 DENTE DE ALHO
- 8G DE AÇÚCAR
- 1 CL.CHÁ DE ORÉGÃOS
- 40 ML DE AZEITE
- 1/2 CL.SOPA POLPA DE TOMATE
- 40ML DE ÁGUA
- 1 CL.SOPA DE NATAS DE SOJA
- SALSICA PARA POLVILHAR

CONFEÇÃO

1. Colocar água até à marca dos 0,7ml e meter a abóbora aos cubos no cesto do vapor - programa Steam P1 30 minutos.

2. Retirar a água e secar a taça, escorrer bem a abóbora e colocar num pouco de papel absorvente.

3. Colocar a lâmina de amassar/triturar e adicionar a abóbora - vel.11, 30 segundos.

4. Adicionar a farinha, o amido, o sal, pimenta e noz moscada - vel.3, 2 minutos. Verificar se a massa ficou muito mole e se necessário ir adicionando farinha (misturar mais uns segundos na mesma velocidade) até a massa ficar com uma consistência mais firme para poder moldar o Gnocchi (A massa fica sempre um pouco pastosa, agarrando um pouco aos dedos)

5. Retirar a massa e colocar numa superfície polvilhada com farinha. Calcar ligeiramente para formar uma bola e dividir em 4 porções. Pegar em cada porção e enrolar (para a frente e para trás como se fosse um rolo de massa) de forma a que a massa vá ficando com a forma de uma corda com a grossura do polegar. Cortar essa "corda", ficando cada bocado com cerca de 2 cm.

6. Colocar um tacho ao lume com água e sal e entretanto ir lavando a taça da CC.

7. Quando a água borbulhar, adicionar alguns bocados de gnocchi (cerca de 5 ou 6 de cada vez, ou mais dependendo do tamanho do tacho) e retirar apenas quando estes começarem a boiar e a vir à superfície. Retirar para uma taça com papel absorvente e repetir até estarem todos cozidos.

9. Molho de tomate: Lâmina picadora - adicionar a cebola aos quartos e o alho - vel.12, 15 seg. Raspar as extremidades com a espátula.

10. Trocar para a lâmina misturadora - adicionar o azeite e seleccionar slow cook p1

11. Colocar novamente a lâmina picadora - adicionar todos os restantes ingredientes - slow cook p3 a 100º, 20 min. Quando o programa terminar, triturar na vel.12, 1 min.

13. Colocar o molho sob o Gnocchi, polvilhar com salsa picada e servir.

15. Obs: depois de triturar o molho de tomate, voltei a meter a lâmina misturadora e adicionei uns bocados de frango desfiado e seleccionei a vel.3, 90º. 3 minutos. Em vez de frango pode adicionar-se outro ingrediente ou servir a acompanhar carne.
