

Batata Doce Recheada Cremosa com Alho-Poró e Salada Fresca

Ingredientes (para 2 pessoas):

- 2 batatas doces médias
- 1/2 alho-poró (parte branca e verde clara), picado
- 1/2 cebola pequena, picada
- 2 colheres de sopa de requeijão cremoso
- 1 colher de sopa de margarina
- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- 1 tomate pequeno, picado em cubos
- 4 a 5 folhas de alface, rasgadas
- 2 colheres de sopa de iogurte natural (para o molho da salada)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

Lave bem as batatas doces e fure-as com um garfo várias vezes. Coloque no micro-ondas em um prato e cozinhe em potência alta por 5 a 7 minutos de cada lado (dependendo do tamanho da batata), ou até que estejam macias ao toque. Reserve.

Enquanto as batatas cozinham, pique a cebola e o alho-poró. Em uma panela pequena, aqueça a margarina em fogo médio. Adicione a cebola e refogue até ficar transparente.

Acrescente o alho-poró picado e refogue por mais 3 a 5 minutos, até ficar macio.

Adicione o molho de tomate e o requeijão à panela. Misture bem até formar um creme homogêneo. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Desligue o fogo e reserve.

Prepare a salada: Lave as folhas de alface e o tomate. Rasgue as folhas de alface em pedaços menores e pique o tomate em cubos. Misture o iogurte natural com uma pitada de sal e pimenta-do-reino para fazer um molho simples.

Com as batatas doces já cozidas, corte-as ao meio no sentido do comprimento. Com cuidado, retire a polpa da batata doce com uma colher, deixando uma borda para a casca não quebrar. Amasse a polpa em um recipiente.

Adicione a polpa amassada ao creme de alho-poró e requeijão na panela. Misture bem até incorporar tudo.

Recheie as cascas das batatas doces com essa mistura cremosa.

Sirva as batatas doces recheadas acompanhadas da salada fresca com o molho de iogurte.

Preparo

menos de 30 minutos

Cozimento

menos de 30 minutos

Serve

Serve 2 pessoas

Dieta

Sem glúten, Vegetariano

Dica

Para um toque extra, se tiver mais 5 minutos e o forno estiver disponível, você pode levar as batatas recheadas ao forno pré-aquecido a 180°C (ou usar a função grill do forno elétrico/a gás) por 5 a 10 minutos, apenas para gratinar levemente o topo.