

## ☐ Purê Vibrante de Batata Doce Roxa com Alecrim e Limão Siciliano

*Uma criação gastronômica que celebra o aproveitamento inteligente da batata doce roxa, realçando seus sabores e cores!*

### ☐ Ingredientes (para 2 pessoas):

- **Batata doce roxa** — 1 unidade média (aprox. 300-400g)
  - ☐ *Aproveite também: A casca da batata doce roxa é rica em fibras e antioxidantes! Lave-a muito bem e, se desejar um purê com mais textura e nutrientes, pode cozinhá-la junto. Para um toque crocante especial, separe algumas tiras da casca para assar e servir como guarnição.*
- **Azeite extra virgem** — 1 colher de sopa
- **Alho** — 1 dente (picado finamente)
- **Alecrim fresco** — 1 ramo pequeno (apenas as folhas picadas)
- **Limão siciliano** — Raspas de 1/2 unidade
- **Leite (vegetal ou animal)** — 2-3 colheres de sopa (ou mais, até atingir a cremosidade desejada)
- **Sal marinho e pimenta-do-reino moída na hora** — a gosto

### ☐☐ Modo de Preparo Detalhado

1. **Preparação da Batata Doce:** Lave a batata doce roxa muito bem com uma escova vegetal para remover qualquer resíduo da terra. Para um purê mais sedoso e de cor uniforme, descasque-a e reserve as cascas (se for preparar os chips crocantes). Para um purê mais rústico e com ainda mais nutrientes, pode cozinhar com a casca. Corte a batata em cubos de tamanho uniforme para garantir um cozimento homogêneo.
2. **Cozimento da Batata:** Cozinhe os cubos de batata doce no vapor até ficarem bem macios (aproximadamente 15-20 minutos, dependendo do tamanho dos cubos). O cozimento no vapor ajuda a batata a não absorver muita água, resultando em um purê mais saboroso e menos aguado. Se não tiver um vaporizador, pode cozinhar em água fervente com uma pitada de sal, mas escorra muito bem após o cozimento.
3. **Aromáticos Perfumados:** Enquanto a batata cozinha, em uma panela pequena, aqueça o azeite em fogo médio-baixo. Adicione o alho picado finamente e as folhas de alecrim picadas. Refogue por apenas 1-2 minutos, até que o aroma se intensifique e o alho comece a ficar translúcido, mas sem dourar demais para não amargar. Reserve este refogado aromático.
4. **Montagem do Purê Cremoso:** Transfira a batata doce cozida para um recipiente. Amasse-a bem com um garfo, espremedor de batatas ou um mixer manual, até obter a consistência desejada. Adicione o refogado de alho e alecrim, as raspas de limão siciliano e o leite. Misture bem, adicionando o leite aos poucos, até alcançar a cremosidade perfeita que você gosta.
5. **Finalização e Tempero:** Tempere o purê com sal marinho e pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

Misture novamente e prove para ajustar o tempero, garantindo que os sabores estejam equilibrados e vibrantes.

6. **Dica de Aproveitamento (Opcional - Chips Crocantes de Casca):** Se você optou por descascar a batata, corte as cascas em tiras finas. Em uma tigela, misture as tiras de casca com um fio de azeite, sal e pimenta. Espalhe-as em uma assadeira forrada com papel manteiga, garantindo que não fiquem sobrepostas. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C (forno elétrico ou a gás) por cerca de 10-15 minutos, ou até ficarem douradas e crocantes. Sirva estes chips como uma guarnição deliciosa e nutritiva para o seu purê.

☐ **Tempo de preparo:** até 45 minutos | ☐ **Rendimento:** 2 pessoas

☐ **Perfil nutricional:** Rico em carboidratos complexos, fibras, vitaminas (A, C) e poderosos antioxidantes (antocianinas), este purê é uma fonte de energia e nutrição, com baixo teor de gordura e sem glúten (naturalmente).

☐ **Sustentabilidade:** A receita incentiva o aproveitamento total da batata doce roxa, sugerindo o uso da casca, rica em nutrientes, para um purê mais rústico ou para criar chips crocantes, reduzindo o desperdício alimentar.

☐ **Dica Gastronômica:** Para um purê ainda mais aveludado, passe-o por uma peneira fina após amassar, antes de adicionar os temperos e o leite. Isso garante uma textura impecável digna de um chef!

☐ **Apresentação:** Sirva o purê em um prato fundo, criando um montinho elegante. Finalize com um fio de azeite extra virgem, algumas folhas frescas de alecrim e, se tiver feito, os chips crocantes de casca de batata doce roxa por cima para um contraste de textura e cor.

## ☐ Auditoria Gastronômica Detalhada

**Imagens analisadas:** Imagem principal de uma batata doce roxa, com várias imagens de corte mostrando detalhes da casca, cor e textura. O fundo é uma superfície clara e texturizada.

**Confiança média de identificação:** 100%

**Ingredientes identificados (lista validada):**

- batata doce roxa – origem: imagem (100% confiança)

**Aproveitamento integral aplicado:** A casca da batata doce roxa é sugerida para ser incorporada ao purê para maior nutrição ou transformada em chips crocantes para guarnição, evitando o desperdício.

**Análise nutricional:** A receita oferece um bom balanço de carboidratos complexos (energia), fibras (saciedade e saúde digestiva), vitaminas (A, C) e antioxidantes (antocianinas da cor roxa). Baixo teor de gordura e

naturalmente sem glúten.

**Alergenos detectados:** nenhum identificado

**Compatibilidade com restrições:**  Totalmente compatível (se usar leite vegetal, é vegano e sem lactose; naturalmente sem glúten).

**Total de ingredientes utilizados:** 1 ingrediente principal (batata doce roxa)

**Estratégia gastronômica aplicada:** Receita Única Gourmet

**Adaptação para skill level:** Sei cozinhar - Instruções claras para preparo do purê, refogado de aromáticos e opção de chips crocantes de casca, estimulando a criatividade e o aproveitamento de ingredientes.