

## ☐ Gnocchi de Batata com Bechamel Aveludado e Toque de Noz-Moscada

*Uma receita que eleva ingredientes simples a uma experiência gastronômica refinada!*

### ☐ Ingredientes Identificados:

- Farinha - de trigo, branca
- Leite - integral, fresco
- Batata - inglesa ou Asterix, fresca

☐ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa e clássica, com um toque profissional!*

### ☐ Ingredientes da Receita (para 2 pessoas):

---

300g de batatas (cerca de 2 médias), descascadas e cortadas em pedaços uniformes  
80g a 100g de farinha de trigo (tipo 00, se disponível, para melhor textura do gnocchi)  
300ml de leite integral fresco  
30g de manteiga sem sal  
30g de farinha de trigo (para o roux do bechamel)  
Sal marinho fino a gosto  
Pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto  
Noz-moscada ralada na hora a gosto  
Um fio de azeite extra virgem

☐ *Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!*

### ☐☐ Modo de Preparo:

---

**Para o Gnocchi de Batata:** Cozinhe as batatas em água salgada até ficarem extremamente macias, ponto em que se desfazem facilmente. Escorra-as completamente e passe-as imediatamente por um espremedor de batatas ou peneira fina enquanto ainda estiverem quentes, diretamente sobre uma superfície limpa ou bowl grande. Evite usar processador para não desenvolver a goma.

Deixe a batata espremida esfriar um pouco, por uns 5 a 10 minutos, para que o vapor evapore e a massa não absorva farinha desnecessariamente. Tempere com sal. Adicione a farinha de trigo

gradualmente, trabalhando a massa delicadamente com as mãos até que fique homogênea e maleável, mas sem grudar. O objetivo é incorporar o mínimo de farinha possível para manter a leveza do gnocchi.

Divida a massa em porções e role cada uma em cilindros finos (cerca de 1,5 cm de diâmetro). Corte os cilindros em pedaços de aproximadamente 2 cm. Se desejar, passe cada gnocchi em um garfo ou em uma tábua de gnocchi para criar ranhuras que ajudarão a reter o molho. Disponha-os em uma assadeira enfarinhada, garantindo que não se toquem.

**Para o Bechamel Aveludado:** Em uma panela de fundo grosso, derreta 30g de manteiga em fogo médio-baixo. Adicione 30g de farinha de trigo de uma vez e cozinhe, mexendo constantemente com um fouet, por cerca de 2-3 minutos, até formar um roux claro e liso (sem dourar).

Gradualmente, adicione o leite aquecido (pode ser morno ou em temperatura ambiente para evitar grumos), mexendo vigorosamente com o fouet para incorporar o roux. Continue cozinhando em fogo baixo, mexendo sempre, até que o molho engrosse e atinja uma consistência aveludada, cobrindo as costas de uma colher (ponto de véu). Tempere com sal, pimenta-do-reino branca e uma generosa pitada de noz-moscada ralada na hora. Mantenha aquecido em fogo muito baixo, mexendo ocasionalmente.

**Cocção e Finalização:** Leve uma panela grande com água abundante e sal para ferver. Cozinhe os gnocchis em pequenas levas. Assim que eles subirem à superfície, retire-os com uma escumadeira e transfira-os diretamente para uma frigideira onde você terá aquecido um fio de azeite com uma pequena porção da manteiga restante.

Salteie os gnocchis delicadamente por 1-2 minutos para que fiquem levemente dourados e desenvolvam uma crosta sutil. Sirva os gnocchis imediatamente, regados generosamente com o molho bechamel aveludado. Finalize com um toque extra de noz-moscada ralada ou, se desejar, queijo parmesão ralado na hora.

## ☐ Tempo de Preparo

Mais de 1 hora

## ☐ Rendimento

Serve 2 pessoas

## ☐ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Espremedor de batatas (ou peneira fina), Fouet (batedor de arame), Panelas, Frigideira, Liquidificador (opcional, para um bechamel extra liso, caso prefira coar)

## ⚠ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma

## ☐ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver **\*\*batata inglesa/Asterix\*\***, pode usar **\*\*batata doce\*\*** para uma versão mais adocicada e

com perfil nutricional diferente. Ajuste a quantidade de farinha conforme a umidade da batata doce.

Para uma versão mais rica do molho, substitua parte do **leite** por **creme de leite fresco**.

Para um gnocchi sem glúten, substitua a **farinha de trigo** por uma mistura de farinhas sem glúten (ex: farinha de arroz + fécula de batata), ajustando a proporção para obter a textura correta da massa.

□ *Dica do Chef:* O segredo para um gnocchi perfeito está em trabalhar a massa o mínimo possível e adicionar farinha apenas até que pare de grudar. Para um bechamel impecável, o segredo é adicionar o leite quente ao roux e mexer vigorosamente para evitar grumos, cozinhando em fogo baixo até atingir a consistência desejada. Para um toque extra de sabor e textura, você pode finalizar o prato com algumas folhas de sálvia fresca salteadas em manteiga ou nozes picadas. Bom apetite!