



☐ Gnocchi Vibrante de Beterraba com Emulsão Cremosa de Tomate

Uma sinfonia de cores e sabores que eleva a simplicidade dos ingredientes a uma experiência gourmet.

☐ Ingredientes Identificados:

- Farinha de trigo - fresca, para panificação
- Leite - integral, para base cremosa
- Tomate - maduro, para molho agridoce
- Beterraba - fresca, com boa coloração

☐ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa!*

☐ Ingredientes da Receita (para 2 pessoas):

Beterrabas médias - 2 unidades (cerca de 300g)

Farinha de trigo tipo 00 - 180g (aproximadamente, ajustável conforme umidade da beterraba)

Leite integral - 150ml

Tomates italianos maduros - 300g (cerca de 3 unidades)

Azeite extra virgem - 30ml

Alho - 1 dente pequeno, finamente picado

Folhas de manjeriço fresco - um punhado

Sal marinho e pimenta do reino moída na hora - a gosto

Queijo Parmesão Reggiano ralado - a gosto (para finalizar)

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

☐☐ Modo de Preparo:

Mise en Place e Preparo da Beterraba: Comece lavando as beterrabas cuidadosamente. Asse-as no forno pré-aquecido a 180°C até que estejam tenras ao toque, o que levará aproximadamente 45 a 60 minutos, dependendo do tamanho. Alternativamente, cozinhe a vapor para intensificar a cor e

preservar os nutrientes. Uma vez cozidas, retire a pele ainda mornas e processe-as em um liquidificador ou processador de alimentos até obter um purê liso e homogêneo. Reserve o purê para amornar.

Elaboração do Gnocchi: Em uma bancada de trabalho ligeiramente enfarinhada, disponha o purê de beterraba morno. Adicione a farinha de trigo tipo 00 gradualmente, incorporando com as pontas dos dedos e trabalhando a massa delicadamente até que ela se torne coesa, mas ainda macia e ligeiramente pegajosa. É crucial evitar sovar em excesso para não desenvolver o glúten, o que resultaria em gnocchi pesados. Divida a massa em porções menores e enrole cada uma em cilindros de aproximadamente 1,5 cm de diâmetro. Com uma faca, corte os cilindros em pedaços de cerca de 2 cm. Se desejar, passe cada gnocchi sobre as costas de um garfo ou uma tábua de rigagnocchi para criar sulcos que ajudarão a reter o molho.

Preparação da Emulsão Cremosa de Tomate: Branqueie os tomates rapidamente em água fervente por cerca de 30 segundos, em seguida, resfrie-os imediatamente em um banho de gelo para parar o cozimento. Retire as peles e as sementes, picando a polpa grosseiramente. Em uma caçarola de fundo grosso, sue o alho finamente picado em azeite extra virgem em fogo baixo, garantindo que não doure. Adicione a polpa de tomate picada e cozinhe por aproximadamente 15 a 20 minutos, permitindo que o molho reduza e os sabores se concentrem. Incorpore o leite integral e continue cozinhando por mais 5 minutos, até obter uma consistência levemente cremosa. Ajuste o tempero com sal marinho e pimenta do reino. Para uma textura aveludada, utilize um mixer de mão diretamente na caçarola para emulsionar o molho.

Cocção e Finalização do Gnocchi: Leve uma panela grande com água abundante e salgada para ferver. Cozinhe os gnocchi em pequenas levas para evitar que a temperatura da água caia drasticamente. Eles estarão prontos quando subirem à superfície, o que geralmente leva de 2 a 3 minutos. Retire os gnocchi com uma escumadeira e transfira-os diretamente para a caçarola com a emulsão de tomate. Misture delicadamente para que os gnocchi absorvam os sabores do molho.

Empratamento: Sirva imediatamente, guarnecido com folhas frescas de manjericão e uma generosa porção de Queijo Parmesão Reggiano ralado na hora para um toque final de umami.

☐ Tempo de Preparo

Mais de 1 hora

☐ Rendimento

Serve 2 pessoas

☐ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Forno elétrico, Liquidificador, Panela grande, Caçarola, Escumadeira, Mixer de mão (opcional)

⚠ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma

📌 Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver tomates italianos frescos, pode usar tomates pelados enlatados de boa qualidade (cerca de 400g) - eles manterão o perfil de sabor e a conveniência.

Para uma versão mais leve do molho, substitua parte do leite por um caldo de legumes caseiro de boa qualidade.

Para intensificar o sabor do gnocchi, adicione uma pitada de noz-moscada ralada na massa. No molho, um toque de pimenta calabresa pode adicionar um calor sutil.

📌 *Dica do Chef:* Para um gnocchi ainda mais aerado e leve, asse as beterrabas em vez de cozinhá-las em água. Isso evita que absorvam umidade excessiva, o que demandaria mais farinha e poderia deixar o gnocchi denso. O segredo está em trabalhar a massa o mínimo possível para manter a textura delicada e derreter na boca.