

Massa do nhoque:

8 batatas doces assadas no forno (assar com casca, para não ficar escura) e amassada.

1/2 xícara de farinha de arroz

1 colher (sopa) de manteiga ghee temperada ou azeite

2 colheres (sopa) de semente de chia

Sal verde a gosto (1 cebola grande, 4 dentes de alho, 1/2 maço de salsa, 1/2 maço de cebolinha 1/2 maço de manjericão e 2 colheres (sopa) azeite de oliva – bater tudo no liquidificador e misturar o sal marinho para diminuir a quantidade de sódio, fica uma pastinha.)

Você pode usar o este sal nos seus pratos, pois é muito mais saudável e saboroso.

Creme de tofu:

200 g de tofu (ou ricota) cortado em cubinhos com 2 colheres de azeite, sal de ervas

Bater no liquidificador até formar uma pastinha. O que sobrar, dá pra comer com pão no café da manhã

Recheio:

200 g de peito de frango cozido e desfiado

Curry à gosto (usei 1 colher de chá)

1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem

Salsinha a gosto

Sal verde a gosto

Misturar tudo. No final, acrescentar a pasta de tofu até dar liga.

Molho vermelho:

1 cebola picada

1 dente de alho picado

Ervas picadas a gosto

6 tomates

3 xícaras (chá) de água filtrada

1 xícara (chá) de caldo de legumes

1 alho poró

Modo de Preparo

Numa tigela, misture a batata doce amassada e morna, a farinha de arroz, a manteiga ghee ou azeite, uma gema, a chia e o sal. Amasse com as mãos até que a massa se desprenda delas (fica meio grudenta, mas não se preocupe, o importante vai ser trabalhar com as mãos molhadas no momento de fazer as bolinhas).

Molhe as mãos e faça bolinhas grandes (cerca de 30g, do tamanho de uma bolinha de pingue-pongue) com a massa.

Recheie cada bolinha com a mistura de frango e tofu e reserve.

Em um refratário de vidro despeje um pouco do molho vermelho, coloque as bolinhas de nhoque, cubra com mais um pouco do molho (eu acabei colocando pouco, coloque mais que deve ficar mais gostoso) e leve ao forno preaquecido a 250°C por 15 minutos. Eu coloquei também um pouco do creme de tofu por cima