

Gnocchi de abóbora com bacon e salva

Tempo total **60 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de confeção **15 Mins.** Tempo de arrefecimento

Informação nutricional (por porção)
2.021 kJ / 483 kcal

Gorduras totais: **16 g** Proteína: **17 g**
Hidratos de carbono: **64,7 g**

INGREDIENTES

3 Porções

Gnocchi:

400 g de abóbora Hokkaido

1 colheres de óleo

de chá

180 g de farinha de trigo

Água para cozer

1 ovo

2 colheres Kikkoman Molho de Soja

de sopa Fermentado

Naturalmente

Guarnições:

120 g de bacon fumado em cubos

8 folhas de salva frescas

40 g de espinafres baby

Glacé:

4 colheres Kikkoman Molho Teriyaki

de sopa BBQ com Mel e Sabor

Fumado

2 colheres de água

de sopa

Para finalizar:

1 colheres de cebolinho picado

de sopa

PREPARAÇÃO

Passo 1

400 g de abóbora Hokkaido - **1 colheres de chá** de óleo

Corte a abóbora ao meio, retire as sementes e corte em pedaços mais pequenos. Regue com o óleo, coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal e asse a 200 °C durante cerca de 20 min até ficar macia. Deixe arrefecer completamente.

Passo 2

1 ovo - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **180 g** de farinha de trigo - Água para cozer

Esmague a abóbora arrefecida do Passo 1 até obter um puré liso. Adicione o ovo, o Molho de Soja Kikkoman e a farinha e amasse até obter uma massa macia. Divida em 3 partes, role cada uma num rolo com cerca de 2 cm de espessura, corte em pedaços pequenos e pressione levemente com um garfo. Leve a ferver uma panela grande com água. Coza os gnocchi em lotes até virem à superfície. Retire com uma escumadeira e reserve.

Passo 3

120 g de bacon fumado em cubos - **8** folhas de salva frescas

Frite o bacon numa frigideira em lume médio até ficar dourado e estaladiço. Junte as folhas de salva e frite brevemente até ficarem aromáticas e levemente crocantes. Transfira tudo para uma taça pequena.

Passo 4

4 colheres de sopa Kikkoman Molho Teriyaki BBQ

com Mel e Sabor Fumado - **2 colheres de sopa** de água

Adicione o Molho Teriyaki BBQ Kikkoman Mel à mesma frigideira e junte a água. Aqueça cerca de 1 min até o molho ficar quente e ligeiramente mais fluido.

Passo 5

40 g de espinafres baby - **1 colher de sopa** de cebolinho picado

Adicione os gnocchi do Passo 2 à frigideira com o molho do Passo 4 e envolva delicadamente. Junte o bacon e a salva do Passo 3 e envolva brevemente. Sirva sobre os espinafres baby frescos e finalize com o cebolinho picado.