

A batata é o vegetal mais popular do mundo e o quarto mais consumido, sendo usado em receitas em todo o mundo. O segredo do grande sucesso da batata é sua grande diversidade, que proporcionam várias opções de cor e sabor.

A batata é rica em vitaminas B, vitamina C, fibras e carboidratos complexos. Contém ainda cobre, magnésio e folato (vitamina B9).

Já que estamos em época de Oktoberfest, nada melhor que preparar uma deliciosa batata recheada, prato muito comum aqui na região do Vale Europeu:

Batata recheada com rúcula, peito de peru e tomate

Ingredientes

- 2 batatas médias
- ½ ricota ou queijo minas amassado
- 2 colheres (sopa) de queijo cottage
- ½ maço de rúcula
- 100g de peito de peru defumado e picado
- 10 unidades de tomate cereja
- sal a gosto
- pimenta do reino e cebolinha picada bem fininha

Modo de preparo

Lave bem as batatas com a casca. Leve para cozinhar em água e sal com casca (para acelerar o cozimento faça pequenos furos usando uma faca de ponta fina), quando estiver no ponto (amolecida) corte a extremidade e delicadamente retire um pouco da polpa até formar uma cavidade e reserve.

Para o recheio: amasse bem a ricota e misture com o queijo cottage, polpa da batata, o peito de peru, tomate, rúcula e a cebolinha e a pimenta. Acrescente sal se necessário.

Quando estiver pronto, recheie as batatas e tampe. Leve ao forno para gratinar, por 5 a 8 minutos.

