

## **Inhame (Taro) à bolonhesa**

### **Ingredientes**

250 g de Inhame (taro)  
1 xícara (chá) de carne moída  
Sal, pimenta a gosto  
1 cebola média picada  
½ xícara (chá) de cebolinha verde  
1 colher (sopa) de queijo ralado  
1 colher (sopa) de óleo  
1 dente de alho amassado  
1 lata de molho de tomate  
½ xícara (chá) de água  
1 colher (chá) de orégano  
Óleo para untar a forma

### **Modo de fazer**

- ✓ Lave bem os inhames e cozinhe inteiros em água e sal, corte-os em rodelas e reserve.
- ✓ Doure a cebola e o alho no óleo, acrescente a carne e refogue.
- ✓ Junte o molho de tomate, o sal e a pimenta e misture. Em seguida, coloque a água, mexa e deixe cozinhar formando um molho. No final do cozimento acrescente a cebolinha e o orégano, mexa e desligue o fogo.
- ✓ Coloque uma camada de taro numa assadeira untada, em seguida cubra com o molho.
- ✓ Faça uma outra camada de taro e cubra com o restante do molho, polvilhe com queijo ralado e leve ao forno por 10 minutos.
- ✓ Sugestão: pode-se mudar o molho, ou trocar a carne por frango

Fonte: [www.cnph.embrapa.br](http://www.cnph.embrapa.br)

## **Bolo de inhame**

### **Ingredientes**

2 xícaras (chá) de açúcar  
3 colheres (sopa) de margarina ou manteiga  
3 gemas  
1 xícara (chá) de inhame cozido e espremido  
1 xícara (chá) de leite  
2 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
3 claras em neve

### **Modo de preparo**

- ✓ Bata o inhame com o leite no liquidificador. Reserve.
- ✓ Na batedeira, coloque o açúcar, as gemas e a margarina e bata.
- ✓ Acrescente a mistura do liquidificador na batedeira.
- ✓ Adicione a farinha de trigo e o fermento. Bata ligeiramente.
- ✓ Desligue a batedeira e acrescente as claras em neve.
- ✓ Coloque a massa em forma de furo central untada com margarina.
- ✓ Leve ao forno pré-aquecido por mais ou menos 40 minutos.

Fonte: [www.almanaqueculinario.com.br](http://www.almanaqueculinario.com.br)

## **Inhame (Taro) Sauté**

### **Ingredientes**

500 gr de inhame cortado em cubos e cozidos “al dente”  
2 colheres (sopa) de manteiga  
3 colheres (sopa) de salsa  
Sal e pimenta-do-reino à gosto.

### **Modo de Preparo**

Numa panela coloque a manteiga, frite o inhame por alguns minutos, adicione a salsa, o sal, a pimenta e misture.  
Sirva quente.

Fonte: [www.comidasereceitas.com.br](http://www.comidasereceitas.com.br)

## **Pão de Inhame**

### **Ingredientes**

2 xícaras (chá) de purê de inhame  
30g ou 2 tabletes de fermento para pão  
1/2 xícara (chá) de água morna (aproveite a água em que cozinhou os inhames)  
2 colheres (sopa) de óleo  
1 colher (sopa) de açúcar  
2 colheres (chá) de sal  
4 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 gema

### **Modo de preparo**

- ✓ Lave e descasque o inhame (aproximadamente 1/2kg).
- ✓ Coloque para cozinhar em água fervente e após o cozimento reserve a água.
- ✓ Passe o inhame pelo espremedor.
- ✓ Numa vasilha, dissolva o fermento na água morna, use a água do cozimento do inhame.
- ✓ Misture ao fermento o óleo, o açúcar e o sal ao purê de inhame e metade da farinha de trigo.
- ✓ Amasse e acrescente aos poucos o restante da farinha de trigo.
- ✓ Continue sovando a massa até ela não grude mais nas mãos.
- ✓ Cubra a massa e deixe crescer.
- ✓ Amasse novamente, forme os pães, coloque em assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo.
- ✓ Passe gema por cima dos pães e deixe crescer por uma hora.
- ✓ Asse em forno quente por 50 minutos.

Fonte: [www.comidasereceitas.com.br](http://www.comidasereceitas.com.br)

## **Mousse de inhame**

### **Ingredientes**

200 ml de leite  
200 gramas de inhame cozido (acrescentar o sal a gosto ao retirar do fogo)  
300 gramas de damasco hidratado em água morna por 20 minutos (pode ser ameixa, passas ou goiaba)  
200 gramas de creme de leite  
300 gramas de leite condensado  
1 copo de queijo cremoso  
1 envelope de gelatina sem sabor  
Azeite ou óleo de soja para untar a forma

### **Modo de preparo**

- ✓ No liquidificador bata o leite e metade do damasco.
- ✓ Acrescente o restante do damasco, o creme de leite, o inhame e bata novamente.
- ✓ Coloque o leite condensado e o queijo cremoso e bata novamente. Quando o creme estiver bem consistente coloque a gelatina sem sabor e bata novamente.
- ✓ (OBS: Hidrate a gelatina sem sabor com água, colocando aos poucos até ela dobrar de volume. Depois derreta em banho Maria até ficar líquida novamente.)
- ✓ Unte a forma com o óleo, coloque a mistura e leve para geladeira por duas horas. Só depois desinforme.
- ✓ Decore com o Damasco em calda ou outra fruta de preferência.

Fonte: [gshow.globo.com/receitas](http://gshow.globo.com/receitas)

## **Sorvete de Inhame**

### **Ingredientes**

300g de inhame cozido  
200 ml de iogurte natural ou qualhada caseira  
1 lata de leite condensado  
1 gema  
5 gotas de baunilha

### **Modo de preparo**

- ✓ Descasque o inhame e cozinhe por 15 minutos ou até que fique bem molinho.
- ✓ Coloque o Inhame cozido e frio no processador, junte todos os outros ingredientes e processe por 25 minutos.
- ✓ Os 10 primeiros minutos, processe na velocidade máxima e os outros 15min na velocidade média.
- ✓ Leve ao freezer por 2 horas e sirva com a cobertura de sua preferência.

Fonte: [gshow.globo.com/receitas](http://gshow.globo.com/receitas)

## **Brigadeiro de Inhame**

### **Ingredientes**

1 1/2 xícara (chá) inhame  
2 colheres (sopa) de margarina  
10 colheres (sopa) de açúcar  
1 xícara (chá) leite em pó  
3 colheres de chocolate em pó  
Chocolate granulado

### **Modo de preparo**

- ✓ Cozinhe o inhame. Amasse. Reserve.
- ✓ À parte derreta a margarina, acrescente o inhame e misture bem.
- ✓ Junte os demais ingredientes e cozinhe até desprender do fundo da panela.
- ✓ Modele os docinhos e passe no chocolate granulado.
- ✓ Dica: Faça beijinhos, substituindo o chocolate em pó por coco ralado

Fonte: [gshow.globo.com/receitas](http://gshow.globo.com/receitas)

## **Sopa creme de inhame com couve**

### **Ingredientes**

1 kg de inhame cozido  
1 peito de frango cozido e desfiado  
3 dentes de alho amassados  
1 cebola pequena picada  
Azeite de oliva  
4 folhas de couve cortadas bem fininhas

### **Modo de preparo**

- ✓ Esprema o inhame cozido, junte 2 xícaras de chá de água e mexa até obter um creme.
- ✓ Em uma panela refegue o alho e a cebola no azeite, acrescente o frango, o creme de inhame, sal e a pimenta. Abaixe o fogo e mexa de vez em quando.
- ✓ Junte a couve e cozinhe por mais uns três minutos.
- ✓ Se desejar um caldo mais fino acrescente água fervente se necessário.

Fonte: marilianutricionista.blogspot.com.br