

Bancada 5 - BERINJELAS ASSADAS COM MOLHO DE TOMATE E PIMENTÃO

Orientações iniciais:

- Leia **ATENTAMENTE toda** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo
- Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais

BERINJELAS ASSADAS COM MOLHO DE TOMATE E PIMENTÃO

INGREDIENTES

- 2 berinjelas
- ½ pimentão vermelho
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 lata de tomate pelado em cubos
- 6 colheres (sopa) de azeite
- 5 ramos de coentro
- 1 colher (chá) de páprica doce
- sal e pimenta-do-reino moída a gosto
- folhas de coentro a gosto para servir
- folhas de hortelã a gosto para servir

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 200 °C (temperatura média).
2. Mantendo o cabinho, lave, seque e corte as berinjelas ao meio no sentido do comprimento. Com a ponta da faca, corte superficialmente a polpa da berinjela formando losangos — assim, o azeite penetra e a berinjela fica mais macia ao assar.
3. Disponha as metades de berinjela numa assadeira grande, uma ao lado da outra, com a polpa para cima. Espalhe 1 colher (sopa) de azeite sobre cada pedaço e tempere com sal e pimenta.
4. Leve as berinjelas ao forno para assar por cerca de 40 minutos, até que fiquem macias e douradas. Enquanto isso, prepare o molho.
5. Corte a metade do pimentão ao meio no sentido do comprimento; descarte as sementes e fatie, formando tiras finas e curtas. Descasque e corte a cebola ao meio. Corte cada metade ao meio novamente, no sentido do comprimento, e cada

parte em fatias finas. Descasque e pique fino os dentes de alho. Lave, seque e pique fino as folhas e os talos de coentro.

6. Leve uma frigideira média ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite restante; acrescente a cebola e o pimentão, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 7 minutos, até começarem a dourar e o pimentão ficar levemente macio. Regue com mais um fio de azeite; junte o alho e a páprica, tempere com pimenta a gosto e mexa por 1 minuto, para perfumar.
7. Abaixar o fogo, adicione o tomate pelado, tempere com sal e misture bem. Deixe cozinhar por mais 10 minutos, mexendo de vez em quando, até que os legumes estejam macios e o molho, levemente encorpado. Desligue o fogo e misture o coentro picado.
8. Retire as berinjelas do forno e transfira para uma travessa. Cubra parte da polpa com um pouco do molho e reserve o restante para servir à parte. Salpique com folhas de coentro e de hortelã a gosto e sirva a seguir.

Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula