

Bancada 7 - Baião de dois

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 necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais

Baião de dois

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) Arroz
- 2 xícaras (chá) Feijão de corda
- 1/2 xícara (chá) Manteiga de Garrafa ou 100 grama de manteiga sem sal
- 1 unidade Cebola
- 4 dentes Alho
- 200 carne de sol/carne seca dessalgada cozida e desfiada
- 100 gramas Queijo de Coalho
- 100 ml de Leite, Creme de leite ou Nata
- 1 unidade Pimenta de Cheiro picado
- 1 unidade Pimentão Verde (cubo pequeno)
- 1 colher (sopa) Salsinha picada
- 2 Colheres de sopa Coentro picado a gosto
- Sal

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o feijão somente na água até deixar ele com uma textura suave mas não inteiramente cozido.
3. Aqueça uma panela grande e coloque a manteiga frite a cebola e por último o alho.
4. Adicione a carne de sol/ carne seca cozida e desfiada neste momento.
5. Adicione o arroz e refogue
6. Adicione o feijão com 2 xícaras do caldo do cozimento;
7. Mexa e verifique se a quantidade de líquido é suficiente, se faltar adicione água quente. Neste momento verifique também o sal
8. O coloque a salsinha;

9. Deixe secar, mexa delicadamente

10 Corte o queijo em cubos médios e adicione junto com o leite

11. Colocar o coentro e pimentão verde em cubos pequenos ao final , tampe e deixe secar um pouquinho mais, mantenha a preparação úmida.

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