

Bancada 4 - CUSCUZ PAULISTA

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

CUSCUZ PAULISTA

INGREDIENTES

- 90g de farinha de milho em flocos
- 65 g de farinha de mandioca
- 20 ml de azeite de oliva
- 1 unidade de alho amassado em pasta
- 75g de cebola em brunoise
- 20 g de pimentão verde em brunoise
- 20 g de pimentão vermelho em brunoise
- 90 g de palmito em conserva em cubos médios
- 300 g de tomate sem semente em cubos pequenos
- 180 g de sardinha em óleo
- 160 ml de água fervente ou caldo de peixe e/ou camarão
- 75 g de ervilhas em lata
- 20 g de azeitonas verdes picadas
- 1 g de colorífico
- 1 folha de louro
- 1 unidade de pimenta malagueta em brunoise
- 1 ovo
- Pimenta do reino preta à gosto
- Azeite de oliva para untar

INGREDIENTES PARA DECORAÇÃO

- 2 unidades de palmito cortado em rodelas
- ½ lata de ervilha em lata

- 1 unidade de ovo tipo extra cozido em rodela

MODO DE PREPARO

1. Misturar a farinha de milho com a de mandioca com as mãos.
2. Em uma panela, aquecer o azeite e suar a cebola e o alho, mexendo até que a cebola fique transparente.
3. Acrescentar os pimentões, o tomate, a água ou o caldo e as ervilhas e refogar até apurar.
4. Adicionar a azeitona, o palmito, o colorífico, o louro, a salsa e a cebolinha, parte das sardinhas, os ovos picados, temperar com sal e pimenta.
5. Acrescentar a mistura das farinhas aos poucos, sempre mexendo, até obter uma massa macia e úmida; cozinhar por 5 minutos.
6. Untar com azeite uma forma de pudim com furo, decorar com o palmito em rodela, as ervilhas, parte das sardinhas e as rodela de ovo cozido.
7. Distribuir a massa de cuscuz na forma, tomando cuidado para não desmontar a decoração. Na medida que a massa é distribuída, apertar levemente. Deixar esfriar e levar à geladeira.
8. Desenformar o cuscuz e servir.

Rendimento: 8 porções

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