

## **Bancada 1 - MOQUECA DE BANANA DA TERRA**

### **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

### **MOQUECA DE BANANA DA TERRA**

#### **INGREDIENTES**

- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- ½ unidade de pimenta dedo de moça fatiada em rodela finas (opcional)
- 3 unidades de banana da terra (ou 3 bananas verdes grandes)
- 3 dentes de alho laminados finamente
- Sumo de 1 ½ limão
- 1 cebola grande fatiada em rodela médias
- 1 pimentão vermelho fatiado em rodela médias
- ½ pimentão verde grande (ou 1 unidade pequena) fatiado em rodela médias
- 1 tomate grande fatiado em rodela médias
- Coentro a gosto fatiado grosseiramente
- ¼ xícara de chá de azeite de dendê
- 1 vidro de leite de coco
- Sal e pimenta do reino a gosto.

#### **MODO DE PREPARO**

1. Marinar as rodela de pimenta dedo de moça no azeite de um dia para outro. Reservar;
2. Lavar e higienizar todas as frutas, verduras e legumes;
3. Descascar as bananas e cortar cada unidade em quatro partes: primeiro ao meio no sentido horizontal e novamente, no sentido longitudinal.
4. Marinar as bananas fatiadas no sumo de limão e no alho laminado por 20 minutos;

5. Enquanto isso, aqueça uma panela funda de barro ou de pedra em fogo médio por cerca de 10 minutos (se você estiver utilizando qualquer outra panela, dispense esta etapa).
6. Adicione o azeite com pimenta de do de moça e distribua os legumes cortados em rodelas: cebola, pimentões e tomate. Tempere-os com sal e pimenta do reino a gosto, misture tudo e deixe refogar até que os ingredientes reduzam de volume e formem líquido no fundo da panela.
7. Acrescente, então as bananas e o caldo da marinada, regue com azeite de dendê, leite de coco. Tempere com mais sal e pimenta para conferir mais uma camada de sabor e cubra tudo com bastante coentro picado.
8. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por 20 minutos. Sirva imediatamente.

**Sugestão de guarnição:** Sirva a preparação com uma farofinha de farinha de mandioca tostada com cebolas.

**Rendimento:** 4 porções

**Tempo de preparo:** 40 minutos

**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