

Bancada 6 - SOPA DE ABÓBORA

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

SOPA DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- ½ abóbora japonesa (500 g se for comprar já descascada)
- 2 batatas
- 1 cebola
- 1 cenoura
- 1 talo de salsa sem as folhas
- 1 dente de alho
- 1 litro de água (ou caldo caseiro de legumes)
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 folha de louro
- 2 cravos-da-índia
- sementes de abóbora torradas a gosto para servir
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO

1. Faça o pré-preparo: descasque, retire e reserve as sementes para fazer as sementes torradas
2. Descasque as batatas e corte em pedaços pequenos
3. Corte a abóbora em pedaços médios; descasque e rale a cenoura; corte o talo do salsa em 3 pedaços; corte ao meio e descasque a cebola; numa das metades prenda a folha de louro espetando com os cravos, corte em brunoise a outra metade; descasque e em brunoise o alho.
4. Coloque a manteiga numa panela média e leve ao fogo médio. Quando derreter, acrescente a cebola picada em brunoise e a cenoura ralada. Tempere com uma

pitada de sal e pimenta-do-reino e refogue até murchar. Junte o alho e misture bem. Adicione a abóbora, as batatas, a cebola cravejada com cravo e os pedaços de salsão. Regue com a água e, quando ferver, diminua o fogo e deixe cozinhar com a tampa entreaberta por mais 15 minutos.

5. Desligue o fogo e, com uma pinça, retire e descarte os pedaços de salsão e a cebola cravejada. Transfira o caldo com os pedaços de abóbora para o liquidificador e bata até ficar liso. Atenção: segure a tampa do liquidificador com um pano de prato para evitar que o vapor empurre e abra a tampa. (se preferir use o mixer na própria panela)
6. Transfira o caldo novamente para a panela, não precisa peneirar e deixe ferver
7. Sirva a sopa com as sementes de abóbora torradas.

SEMENTE DE ABÓBORA TORRADA

INGREDIENTES

- Semente de abóbora
- Azeite

MODO DE PREPARO

1. Lave bem as sementes sob água corrente, mexendo com uma das mãos para soltar qualquer resto de polpa ou fiapos, que devem ser desprezados. Deixe escorrer bem a água e seque as sementes com um pano de prato limpo.
2. Leve uma frigideira pequena ao fogo baixo. Quando aquecer, regue com o azeite e junte as sementes de abóbora. Tempere com sal e pimenta a gosto e deixe dourar por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando, até ficarem tostadinhas e crocantes. Sirva com a sopa

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