Bancada 2 - LEGUMES GRELHADOS

Objetivo prático: Praticar cortes: Meia-lua, cubos, floretes e utilizar método cocção: grelhar que é um método de calor seco. Pesagem e ficha técnica

**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
* Deve ser feita a pesagem de todos os ingredientes em todas as etapas da preparação (Ex: No início antes de qualquer procedimento no alimento, depois dos cortes, da cocção ou qualquer outro procedimento feito no alimento)
* Não se esqueça de pesar a preparação final e a porção

| LEGUMES GRELHADOS  **INGREDIENTES**   * 1 couve-flor * 1 abobrinha * 1 pimentão vermelho * 3 rabanetes * 1 cenoura * ½ xícara (chá) de cogumelos-de-paris frescos * ½ xícara (chá) tomate cortado em rodelas * azeite a gosto * sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto   MODO DE PREPARO  1. Descarte as folhas, o talo central e corte a couve-flor em floretes pequenos: Ponha a cabeça da couve-flor de lado sobre a tábua. Com uma faca de chef, retire o talo. Puxe ou corte fora as folhas. Vire a couve-flor com os raminhos para cima e com uma faca de legumes separe os floretes do talo central com cuidado. Enxágue-os em água fria e escorra na peneira. Deixe escorrer enquanto prepara os outros ingredientes.  2. Mantenha a casca e lave bem sob água corrente a abobrinha, o pimentão, e os rabanetes. Descarte as pontas e corte a abobrinha ao meio no sentido do comprimento. Corte as metades ao meio novamente e fatie em pedaços de cerca de 1 cm  3. Descarte as sementes e corte o pimentão em quadrados de cerca de 2 cm. Corte os rabanetes em quartos. Descasque e corte a cenoura em meias-luas. Com um pano de prato úmido, limpe os cogumelos e corte cada um ao meio.  4. Leve ao fogo médio uma bistequeira (ou frigideira grande antiaderente ou uma grelha elétrica) para aquecer. Regue com 1 colher (chá) de azeite e grelhe os legumes em etapas para que todos fiquem em contato com o fundo da bistequeira - quando amontoados, os legumes criam água e cozinham no próprio vapor em vez de grelhar.  5. Comece grelhando os legumes mais firmes que precisam de mais tempo no fogo (couve-flor, cenoura, rabanete e pimentão); deixe por cerca de 3 minutos ou até ficarem tostadinhos e vire com uma pinça para dourar todos os lados por igual, sempre regando com azeite a cada leva. Finalize com a abobrinha, cogumelos e tomate que são mais delicados e soltam líquido na hora de grelhar.  6. Transfira os legumes grelhados para uma travessa. Tempere com sal e pimenta-do-reino moída a gosto (pode acrescentar outros temperos que achem apropriados) e sirva a seguir.  Dica: Caso utilize a grelha elétrica misture o azeite e os legumes em uma tigela antes de colocá-los na grelha. |
| --- |

**Orientações finais:**

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