**Bancada 3** -  **PESCADA BRANCA FRITA acompanhado com MANDIOQUINHA AO VAPOR COM ERVAS FRESCAS**

Objetivo prático: utilizar a técnica de corte em goujon (iscas), meia lua e método de cocção: fritura e vapor que é um método de calor úmido. 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

| **PESCADA BRANCA FRITA**INGREDIENTES* 4 filés de pescada (cerca de 300 g)
* 1 xícara (chá) de farinha de trigo
* caldo de ½ limão
* óleo para fritar
* sal e pimenta-do-reino moída na hora

 **MODO DE PREPARO**1. Higienizar os alimentos
2. Corte os filés de peixe em iscas (faz-se tiras em diagonal a partir de um filé, com 6 cm a 7 cm de comprimento.)
3. Numa travessa coloque as iscas de peixe, regue com o caldo de limão e tempere com sal e pimenta-do-reino moída.
4. Espalhe a farinha de trigo num prato fundo (ou assadeira), tempere com sal a gosto e misture. Forre uma travessa com papel toalha.
5. Leve ao fogo médio uma frigideira com ¼ de xícara (chá) de óleo para aquecer - a quantidade de óleo pode variar de acordo com o tamanho da frigideira, use o suficiente apenas para cobrir o fundo.
6. Retire as iscas de peixe do tempero e deixe escorrer o excesso de caldo de limão. Passe pela farinha de trigo, empanando bem as iscas - pressione delicadamente com as mãos para a farinha grudar.
7. Assim que o óleo estiver quente, coloque delicadamente as iscas de peixe empanados, sem sobrepor. Conte cerca de 3 minutos, até ficar com a casquinha dourada. Com uma escumadeira, vire as tiras para dourar o outro lado.
8. Transfira as iscas de peixe fritos para a travessa forrada com papel toalha. Repita o procedimento com as outras iscas empanadas
9. Servir com a mandioquinha ao vapor

**MANDIOQUINHA AO VAPOR COM ERVAS FRESCAS**INGREDIENTES**½** kg de mandioquinha 1 colher de sopa de folhas de manjericão grosseiramente picadas1 colher de folhas de salsinha grosseiramente picados1 colher de cebolinha grosseiramente picadasazeite de oliva extravirgemsal e pimenta do reino moídaMODO DE PREPARO1. Higienizar os alimentos
2. Pesar todos os alimentos antes de sua manipulação
3. Corte a mandioquinha em meia lua: corte a mandioquinha ao meio no sentido longitudinal e depois corte fatias de aproximadamente 1 cm de espessura.
4. Pique as folhas de manjericão, salsinha e cebolinha
5. Aqueça uma panela com água até ferver. Posicione uma cesta, peneira ou tela para cozimento no vapor acima do líquido em ebulição. (Se quiserem utilizar o aparelho de cozimento a vapor peçam para algum funcionário do laboratório).
6. Disponha a mandioquinha cortada lado a lado (sem sobrepor um ao outro) e cozinhe o tempo necessário para o legume estar macio.
7. Tempere com sal, pimenta à gosto (e/ou outros temperos que desejem e que estejam disponíveis no laboratório). Acrescente as ervas e regue com um fio de azeite.
 |
| --- |

**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