**Bancada 4 - PICADINHO ORIENTAL**

Objetivo prático: utilizar a técnica de corte em: tiras, losangos, cubos e método de cocção refogar que é um método de calor misto. 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

| **PICADINHO ORIENTAL****INGREDIENTES*** 3 bifes de contrafilé (cerca de 300 g)
* 4 folhas de acelga
* 1 pimentão vermelho
* 200 g de cogumelos
* 1 cebola em cubos médios
* 2 dentes de alho em tirinhas
* 1 pimenta dedo-de-moça fatiada fino sem semente
* 1 pedaço de gengibre (cerca de 2 cm) ralado
* ½ xícara (chá) de shoyu (molho de soja)
* ½ xícara (chá) de água
* 1 colher (sopa) de vinagre de arroz
* 2 colheres (sopa) de amido de milho
* 2 colheres (sopa) de óleo
* 1 colher (sopa) de óleo de gergelim torrado (opcional)
* amendoim torrado, sem casca picado (À gosto)

**MODO DE PREPARO**1. Corte os bifes em tiras finas e transfira para uma tigela - descarte os pedaços maiores de gordura. Não volte a carne para a geladeira: ela precisa estar em temperatura ambiente para não esfriar o fundo da panela na hora de cozinhar.2. Faça o pré-preparo: lave e seque a acelga e o pimentão; 3. Corte as acelgas folhas no meio, no sentido da vertical e depois na diagonal em losangos. 4. Descarte as sementes e corte o pimentão em cubos médios; corte cada cogumelo em quartos.5. Leve ao fogo médio uma panela wok (ou uma frigideira grande) para aquecer. Enquanto isso, numa jarra medidora (ou tigela), coloque a água, o shoyu, o vinagre de arroz e o amido de milho. Mexa bem com uma colher para dissolver.6. Assim que a frigideira aquecer, regue com 1 colher (sopa) de óleo e junte as tirinhas de carne. Deixe dourar por cerca de 2 minutos - só mexa quando a carne descolar da panela.7. Afaste as tirinhas de carne para as laterais da panela e regue o centro com o óleo restante. Acrescente a cebola, o pimentão e a acelga. Refogue por 2 minutos, sem misturar a carne.8. Junte o alho, a pimenta e o gengibre. Misture bem, inclusive com a carne, e refogue por mais 1 minuto. Por último, acrescente o cogumelo, misture e deixe cozinhar por apenas 2 minutos - a ideia é que permaneçam firmes.9. Regue com a mistura de água, shoyu, vinagre e amido. Mexa por cerca de 2 minutos até formar um molho grosso. Desligue o fogo, acrescente o óleo de gergelim torrado e misture.10. Sirva com o amendoim torrado por cima ou misture ao refogado |
| --- |

**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