**Bancada 5 - OVO POCHÊ COM VINAGRETE DE ABOBRINHA**

Objetivo práticos: Praticar o método de cocção *Escalfar* que é um método de calor úmido. Técnicas de corte: pétalas, cubos. 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

| **OVO POCHÊ****INGREDIENTES*** 10 ovos
* óleo para untar

**MODO DE PREPARO**1. Higienizar os alimentos
2. Pesar todos os alimentos antes de sua manipulação
3. Após a retiradas das cascas e partes não comestíveis pesar de novo e anote estes valores para calcular os valores nas próximas aulas
4. Leve uma frigideira de borda alta (ou panela pequena) com bastante água ao fogo médio para ferver. Forre um prato com papel toalha.
5. Enquanto isso, recorte um quadrado de filme de 30 cm x 30 cm e coloque sobre um prato fundo (pedir ajuda de um dos monitores). Unte o filme com um pouco de óleo e quebre um ovo dentro. Una as pontas do quadrado para formar uma trouxinha, enrole bem e dê um nó. Repita com os outros ovos.
6. Assim que a água ferver, abaixe o fogo e mergulhe a trouxinha na água, segurando pelo nó. Mexa delicadamente, fazendo movimentos circulares – isso deixa o ovo pochê com um formato mais bonito – por 3 a 4 minutos até a clara firmar mas o centro ainda estiver molinho. Retire o filme com cuidado e deixe o ovo cozinhar por mais 1 minuto na água.
7. Com uma escumadeira, transfira o ovo pochê para o prato forrado com papel toalha
8. Acompanhar com pão de forma integral e o vinagrete de abobrinha (faça torradinhas com um pouco de vinagrete e o ovo pochê por cima)

**VINAGRETE DE ABOBRINHA COM MANJERICÃO****INGREDIENTES*** 2 abobrinhas em julienne
* 1 cebola roxa
* caldo de 1 limão
* 2 ½ colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto
* ¼ de xícara (chá) de azeite
* 4 ramos de manjericão
* sal a gosto

**MODO DE PREPARO**1. Descasque e corte a cebola em pétalas finas. Transfira para uma tigela, adicione ½ colher (sopa) do vinagre, cubos de gelo e cubra com água. Mantenha a cebola imersa por pelo menos 10 minutos para perder o ardido. Enquanto isso, prepare os outros ingredientes.
2. Lave, seque e corte as abobrinhas ao meio, no sentido da largura. Corte as metades ao meio novamente, no sentido do comprimento. Fatie a parte mais fina em 3 tiras e a mais grossa em 4 tiras. Corte as tiras em pedaços de 1 cm e transfira para uma tigela.
3. Escorra a cebola e junte à abobrinha. Adicione o caldo de limão, o azeite, o vinagre restante e as folhas de manjericão. Tempere com sal e misture. Sirva a seguir ou mantenha na geladeira até a hora de servir – o vinagrete fica ainda mais gostoso depois de curtir por 30 minutos na geladeira.
 |
| --- |

**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