**Bancada 7 - ENSOPADO VEGETARIANO (CURRY)**

Objetivo prático: Praticar cortes: floretes, cubos, brunoise e utilizar método cocção ensopar 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

| **ENSOPADO VEGETARIANO (CURRY)**  **INGREDIENTES**   * 1 brócolis pequeno * 1 batata-doce * ¼ de abóbora japonesa (cerca de 250 g descascada) * 1 lata de grão-de-bico cozido (aproximadamente 1 ½ xícara) * 1 cebola * 2 tomates maduros * 2 dentes de alho * ¾ de xícara (chá) de leite de coco (cerca de 200 ml) * 2 xícaras (chá) de água * 2 ramos de coentro com a raiz * 2 colheres (sopa) de óleo * ½ colher (chá) de semente de coentro * ½ colher (chá) de semente de cominho * ½ colher (chá) de pimenta-de-caiena * ½ colher (chá) de cúrcuma * 1 colher (chá) de sal   **Modo de preparo**   1. Corte o brócolis em floretes: Ponha a cabeça do brócolis sobre a tábua. Com uma faca de chef, retire uma porção grossa do talo, cortando logo abaixo dos ramos dos floretes. Retire os floretes: deslize a faca entre os talinhos para separá-los. Enxágue-os em água fria e escorra. 2. Transfira para uma tigela e lave bem sob água corrente. Descasque e corte em brunoise a cebola e o alho. 3. Retire a pele dos tomates: Faça um X na base do tomate. Coloque-o em uma panela com água fervente. Deixe por uns 20 segundos ou até a pele se partir. Retire o tomate da água fervente e mergulhe-o imediatamente em uma tigela com água gelada para que resfrie. Retire a pele com as mãos e a ajuda da faca de legumes. 4. Corte cada tomate ao meio, descarte as sementes e corte as metades em cubos de 0,5 cm. 5. Descasque a abóbora, descarte as sementes e corte a polpa em cubos de 1,5 cm. 6. Descasque e corte a batata-doce em cubos de 1,5 cm. 7. Lave e seque os ramos de coentro; pique fino os talos e a raiz e reserve as folhas para servir. 8. Leve uma panela grande ao fogo baixo para aquecer. Enquanto isso, quebre as sementes de coentro e cominho no pilão (se preferir, pique fino com a faca). Coloque o óleo na panela, adicione as sementes e mexa por alguns segundos apenas para liberar os aromas. 9. Acrescente a cebola e os talos e a raiz do coentro, tempere com uma pitada de sal e refogue até murchar. Junte o restante das especiarias e misture bem – essa é a base de sabor do ensopado. Acrescente o tomate picado, o alho, tempere novamente com sal e refogue até formar uma pastinha. 10. Regue com a água e o leite de coco, misture raspando bem o fundo da panela com a espátula para dissolver todo o sabor do refogado. Aumente o fogo, adicione o brócolis, a abóbora e a batata-doce e deixe cozinhar até ferver. 11. Assim que ferver, abaixe o fogo novamente e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar por 15 minutos ou até os legumes ficarem macios – mexa de vez em quando, apertando alguns cubos de abóbora para desmanchar e engrossar o caldo. 12. Numa peneira, escorra o grão-de-bico e misture aos legumes cozidos. Deixe cozinhar por mais 5 minutos. Desligue o fogo e sirva a seguir com as folhas de coentro |
| --- |

**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