#### **SOPA DE CENOURA COM CURRY E LEITE DE COCO**

**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

| SOPA DE CENOURA COM CURRY E LEITE DE COCOINGREDIENTES* 2 cenouras
* 1 cebola
* 1 talos de salsão (sem as folhas)
* 2 litros de água ou caldo de legumes
* ¼ de xícara (chá) de leite de coco
* 1 colher (chá) de curry
* ½ colher (chá) de cominho
* 1 folha de louro
* 3 cravos-da-índia
* ½ colher (chá) pimenta-do-reino em pó

 MODO DE PREPARO1. Descarte as folhas e lave o salsão sob água corrente. Descasque a cenoura. Corte a cenoura e o salsão em 3 pedaços. Descasque e corte a cebola ao meio; numa das metades, espete a folha de louro com os cravos.
2. Coloque todos os ingredientes numa panela, cubra com a água e leve ao fogo alto. Quando ferver, diminua o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos. Desligue o fogo e coe o caldo numa tigela.
3. Transfira os pedaços de cenoura e a metade da cebola cozida para o copo do liquidificador. Acrescente 2 xícaras (chá) do caldo de legumes e bata até ficar liso - se quiser uma sopa mais fluida, acrescente um pouco mais de caldo. Atenção: segure a tampa do liquidificador com um pano de prato para evitar que o vapor empurre e abra a tampa.
4. Volte a sopa batida para a panela, tempere com o curry, cominho, sal e pimenta-do-reino. Misture o leite de coco e deixe cozinhar em fogo baixo por 2 minutos apenas para aquecer.
 |
| --- |

**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.