**SUNOMONO DE PEPINO E CENOURA**

**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

| SUNOMONO DE PEPINO E CENOURA  Ingredientes  ● 1 pepino japonês grande  ● 1 cenoura grande  ● 2⁄3 de xícara (chá) de vinagre de arroz  ● 1⁄3 de xícara (chá) de açúcar  ● 1 colher (chá) de sal  ● Gergelim preto a gosto  Modo de preparo  1. Lave os vegetais e descasque a cenoura. Com uma faca bem afiada, corte o pepino e a cenoura em rodelas bem finas (se preferir, utilize um fatiador de legumes) com cerca de 2mm.  2. Coloque as fatias de pepino numa peneira apoiada sobre uma tigela, tempere com o sal e misture bem. Deixe desidratar por 30 minutos.  3. Enquanto isso, numa panela, misture o vinagre com o açúcar e leve ao fogo baixo até ferver e o açúcar dissolver. Desligue o fogo e deixe esfriar.  4. Lave as fatias de pepino sob água corrente para retirar o excesso de sal. Transfira o pepino e adicione a cenoura em um recipiente de vidro esterilizado e regue com o líquido da conserva. Tampe e leve à geladeira por pelo menos 12 horas para curtir (se preferir, prepare na noite anterior).  5. Na hora de servir, com um garfo, retire os legumes do líquido da conserva, coloque em tigelas individuais e polvilhe com as sementes de gergelim. |
| --- |

**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.