

# CHAPATI

## Objetivo:

- Identificar quais as proteínas e gorduras presentes nesta receita.
- Identificar qual a função culinária destes ingredientes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os ingredientes antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## PARA ESPONJA

### INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de óleo
- ⅓ de xícara (chá) de água
- farinha de trigo a gosto para polvilhar a bancada

### MODO DE PREPARO

1. Numa tigela grande misture a farinha de trigo com o sal. Regue com metade da água e misture com a mão até formar uma farofa grossa – a farinha precisa entrar em contato com um pouco de água antes do óleo, para absorver melhor o líquido.
2. Adicione o óleo e misture bem. Ainda dentro da tigela, acrescente aos poucos o restante da água, amassando com a mão até que a massa absorva todo o líquido.
3. Sove a massa por 5 minutos: aperte, amasse, estique e amasse novamente, dentro da tigela até atingir uma textura macia e elástica. Se preferir sovar na bancada, polvilhe a superfície com uma camada bem fina de farinha de trigo – é bem fina mesmo, evite juntar mais farinha na massa, o pão pode ficar ressecado.
4. Modele a massa numa bola e embale com filme (ou cubra com um pano) e deixe descansar por 10 minutos – esse descanso relaxa o glúten e faz o pão inflar com mais facilidade.
5. Modele um rolinho com a massa e, com uma espátula de padeiro (ou faca), divida em 10 porções. Enrole cada porção numa bolinha e polvilhe a bancada

com farinha de trigo. Abra uma bolinha com o rolo de macarrão até formar um disco bem fino – vá polvilhando farinha sob e sobre a massa para não grudar.

6. Leve uma frigideira média (pode ser de inox ou ferro) ao fogo médio – não precisa untar. Quando estiver quente, bata o disco de massa contra as mãos para tirar o excesso de farinha e coloque na frigideira. Deixe o pão assar por 20 a 30 segundos, até começar a formar bolhas. Com cuidado para não rasgar a massa, vire o pão com uma pinça e deixe por mais 15 segundos na frigideira – o pão vai começar a inflar. Enquanto isso, acenda uma outra boca do fogão.
7. Tire o pão da frigideira com uma pinça e coloque diretamente na chama da outra boca do fogão para chamear levemente. Transfira o pão para um prato e cubra com um pano de prato – assim os pães ficam macios e permanecem quentinhos. Repita com os outros discos. Você também pode finalizar os chapatis na frigideira, basta deixar cozinhar por mais tempo depois de virar. Sirva a seguir.

**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, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

---

NOME: