**COUVE REFOGADA COM BACON E UVA PASSA**

**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

| INGREDIENTES* ¼ de xícara de chá de uvas-passas brancas
* Suco de ½ limão
* ½ xícara de chá de bacon
* 1 maço de couve
* Sal e pimenta do reino à gosto

MODO DE PREPARO1. Higienize e pese todos os alimentos;
2. Numa tigela pequena coloque as uvas-passas, regue com o caldo de limão e deixe hidratar enquanto corta a couve;
3. Pique o bacon em Brunoise e reserve;
4. Lave e seque as folhas de couve. Faça um corte em "V" rente à base do talo de cada folha e descarte os talos. Na tábua, disponha cerca de 4 folhas, uma sobre a outra, e enrole formando um charutinho. Corte em Chiffonade;
5. Leve uma frigideira grande ao fogo médio. Quando aquecer coloque o bacon e deixe dourar, mexendo de vez em quando, por cerca de 2 minutos - o bacon vai soltar gordura suficiente para refogar a couve, não precisa usar azeite;
6. Junte a couve fatiada, as uvas-passas (com o caldo de limão) e tempere com sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto. Refogue por apenas 2 minutos até começar a murchar - se a couve cozinhar demais pode ficar amarga;
7. Pese a preparação inteira e porcione.
 |
| --- |

**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.