GUISADO DE CARNE COM ABÓBORA

**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* ½ kg de carne bovina (patinho)
* 3 cebolas
* 2 xícaras de cubos de abóbora japonesa (¼ de abóbora japonesa)
* 1 colher de chá de sal
* ½ colher de chá de pimenta do reino
* Salsinha picada a gosto
* 2 colheres de sopa de óleo
* 300 ml de água potável

MODO DE PREPARO1. Higienize e pese todos os alimentos
2. Corte a carne em cubos médios. Reserve;
3. Corte as cebolas e a abóbora em cubos médios;
4. Aqueça uma panela grande com o óleo e sele a carne;
5. Adicione a água (aos poucos) e deixe a carne cozinhar por 10 minutos em fogo médio;
6. Após esse período, adicione a abóbora e a cebola e deixe cozinhar por mais 40 minutos, cuidando para não grudar no fundo;
7. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto;
8. Assim que o caldo reduzir em 50% acrescente a salsinha picada;
9. 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.