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 PREPARO  1. 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.