OVOS NO PURGATÓRIO

**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

| OVOS NO PURGATÓRIO  INGREDIENTES   * 4 ovos * 2 latas de tomates pelados em cubos * 1/2 unidade de pimentão vermelho * 1 cebola branca * 2 dentes de alho * 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem * 1 colheres (chá) de orégano seco * 2 pitadas de pimenta calabresa seca * Sal a gosto  MODO DE PREPARO  1. Higienize e pese todos os alimentos; 2. Descasque e pique fino a cebola e o alho. Corte o pimentão, retirando as sementes, em cubos pequenos; 3. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça; regue com o azeite e junte a cebola e o pimentão. Tempere com uma pitada de sal e refogue, até murchar. Junte o alho, tempere com a pimenta calabresa e mexa; 4. Abaixe o fogo, junte o tomate pelado (com o líquido), misture e deixe cozinhar, até o molho encorpar. Tempere com o orégano, sal e misture bem. 5. Numa tigela, quebre um ovo de cada vez. Com uma espátula, abra duas cavidades no molho e transfira os ovos com cuidado para não estourar a gema. Tempere cada um com uma pitada de sal e deixe cozinhar em fogo baixo; 6. Tampe a frigideira e deixe cozinhar, até que as claras fiquem cozidas e as gemas permaneçam moles (se preferir as gemas cozidas, deixe cozinhar por mais tempo); 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.