SOPA DE FEIJÃO

**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

| SOPA DE FEIJÃO  INGREDIENTES   * 1 e ½ xícara de chá de feijão carioca cozido e temperado (com caldo) * 1 cebola branca * ½ pimentão vermelho * 1 talo de salsão * 2 dentes de alho * 3 xícaras de chá de água potável * 1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem * Sal a gosto * Folhas de salsinha a gosto   PRÉ PREPARO - EQUIPE LABORATÓRIO   * Cozinhar o feijão  MODO DE PREPARO  1. Higienize e pese todos os alimentos; 2. Pique o salsão em cubinhos e o pimentão ao meio. Descarte as sementes e corte as metades em cubos pequenos. Descasque e pique fino a cebola e os dentes de alho; 3. Leve uma panela média ao fogo médio para aquecer. Regue com o azeite, acrescente a cebola e tempere com uma pitada de sal. Refogue por cerca de 4 minutos até começar a dourar. Junte o pimentão e o salsão e refogue por 3 minutos até murchar. Adicione o alho e mexa por mais 1 minuto; 4. Acrescente o feijão cozido ao refogado, regue com 1 xícara (chá) da água e misture bem. Mantenha em fogo médio apenas para o feijão aquecer, por cerca de 3 minutos – assim fica mais fácil de bater. 5. Transfira o feijão quente com o refogado para o liquidificador e bata até ficar liso. Se preferir, bata a sopa com um mixer dentro da panela. 6. Volte o caldo de feijão batido para a panela, junte o restante da água leve ao fogo alto. Assim que ferver, diminua o fogo para médio e tempere com sal. Mexa de vez em quando e cozinhe por 8 minutos para incorporar os sabores e a sopa engrossar. Sirva a seguir com [croutons](https://www.panelinha.com.br/receita/croutons-com-alecrim) e folhas de salsinha. 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.