

CENOURA GRELHADA COM MEL

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

- 3 cenouras
- 2 colheres de sopa de mel
- Suco de ½ limão cravo
- ½ xícara de chá de água
- 1 e ½ colher de chá de azeite
- 1 colher de sopa de manteiga gelada
- ½ de colher de chá de pimenta rosa
- Sal e pimenta do reino à gosto
- Folhas de hortelã e salsinha a gosto para servir

MODO DE PREPARO

1. Higienize e pese todos os alimentos
2. Descasque e corte as cenouras ao meio no sentido do comprimento. Corte cada metade ao meio, no sentido da largura, na diagonal.
3. Leve uma frigideira grande antiaderente ao fogo baixo. Quando aquecer, regue com o azeite e coloque as cenouras, uma ao lado da outra, com a parte cortada para baixo. Tempere com sal e deixe dourar sem mexer por cerca de 7 minutos. Com uma pinça, vire as cenouras, tempere com sal e pimenta-do-reino e deixe dourar o outro lado por 3 minutos.
4. Enquanto isso, numa tigela, misture o mel com a pimenta rosa, o limão e a água. Adicione essa mistura à frigideira, tampe e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, até a cenoura ficar cozida, mas al dente, e o caldo ser reduzido à metade.
5. Desligue o fogo, adicione a manteiga e mexa a frigideira para que a manteiga derreta lentamente e emulsione o molho. Misture as cenouras com o molho para envolver bem todos os pedaços e sirva a seguir com folhas de hortelã e salsinha.
6. 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.