

CHUTNEY DE 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 necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais

CHUTNEY DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- ½ abóbora japonesa → caso precise de mais, peça a equipe
- ½ cebola roxa
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 3 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
- 1 pimenta dedo-de-moça
- 1 xícara de chá de água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Higienize e pese todos os alimentos
2. Descarte as sementes, descasque e corte a abóbora em pedaços de 3 cm. Transfira para uma panela média, cubra com ½ xícara (chá) de água e leve ao fogo médio. Assim que ferver, diminua o fogo e tampe a panela. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos até a abóbora ficar macia;
3. Enquanto isso, descasque e pique fino a cebola. Lave, seque e corte a pimenta dedo-de-moça ao meio, descarte as sementes e pique em cubinhos;
4. Assim que estiver cozida, escorra a água da abóbora numa peneira. Coloque a manteiga na mesma panela e volte ao fogo médio. Quando derreter, junte a cebola e a pimenta dedo-de-moça, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 2 minutos até murchar;
5. Acrescente a abóbora e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando e pressionando com a espátula até desmanchar e formar um purê. Acrescente o açúcar mascavo, o

vinagre, o restante da água e misture bem para incorporar. Tempere com sal e transfira para um pote de vidro com tampa. Deixe amornar em temperatura ambiente, tampe e leve para esfriar na geladeira;

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.