

CREME DE MANDIOCA E PEIXINHO FRITO

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

INGREDIENTES - CREME DE MANDIOCA

- 1 xícara de chá de mandioca ralada crua
- ½ cebola branca
- 2 xícaras de chá de leite
- ½ xícara de chá de água potável
- 1 colher de sopa de manteiga
- Noz-moscada ralada na hora a gosto
- Sal a gosto

INGREDIENTES - PEIXINHO FRITO

- 50 folhas de peixinho
- 2 xícaras de chá de Farinha Panko
- Pimenta do reino a gosto
- 50g de farinha de trigo
- 50g de polvilho doce
- 120g de água com gás
- Sal a gosto
- Óleo para fritar

MODO DE PREPARO

1. Higienize e pese todos os alimentos;
2. Descasque e pique fino a cebola. Numa panela média, coloque a manteiga e leve ao fogo médio. Quando derreter, junte a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por 2 minutos, até murchar;
3. Junte a mandioca, regue com o leite e diminua o fogo. Deixe cozinhar por cerca de 30 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo até a mandioca

cozinhar e formar um creme. Durante o cozimento, vá regando com a água, caso note que o creme está secando antes da mandioca estar cozida;

4. Desligue o fogo, tempere com sal e noz-moscada a gosto;
5. Pese a preparação inteira e porcione.

MODO DE PREPARO - PEIXINHO FRITO

1. Higienize as folhas de peixinho e pese todos os alimentos;
2. **BOWL 1:** Em um bowl coloque a farinha panko, uma pitada de sal e pimenta do reino, misture bem e reserve;
3. **BOWL 2:** Em um outro bowl, misture a farinha de trigo, o polvilho doce, a água com gás e uma outra pitada de sal;
4. Para empanar, pegue cada folha de peixinho e passe, primeiro, pela mistura contida no **bowl 2** - deixe escorrer o excesso para evitar que fique muita massa - e logo em seguida no **bowl 1** (farinha panko);
5. Leve uma panela média ao fogo médio com o óleo para aquecer. Enquanto isso, forre uma travessa com papel toalha;
6. Assim que o óleo estiver quente, com a escumadeira transfira as folhas empanadas para a panela. Frite de 3 a 4 peixinhos por vez até ficarem douradas - mexa de vez em quando com a escumadeira para a fritura ficar uniforme;
7. Com a escumadeira, transfira os peixinhos fritos para a travessa forrada com papel-toalha e repita com o restante;
8. 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.