

CUSCUZ MARROQUINO COM PALMITO, PIMENTA DEDO DE MOÇA E CEBOLA TOSTADA

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

- 1 xícara de chá de cuscuz marroquino
- 1 xícara de chá de suco de laranja
- 1 xícara de chá de ervilha cozida
- 1 unidade de cebola roxa
- 4 unidades de palmito pupunha
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de salsinha
- 1 pimenta dedo de moça fatiada

MODO DE PREPARO

1. Higienize e pese todos os alimentos;
2. Em uma tigela média, misture o azeite e o sal no suco de laranja e leve para o microondas por 50 segundos;
3. Depois de aquecido, regue o cuscuz com o líquido, tampe e deixe hidratar por aproximadamente 5 minutos;
4. Dê algumas mexidas com o auxílio de um garfo para que ele não grude.
5. Pique a cebola e o palmito em cubos pequenos;
6. Em uma vasilha misture o restante dos ingredientes;
7. Finalize com um pouco de suco de laranja e a salsinha picada;
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.