

MACARRÃO AO MOLHO BECHAMEL

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

MACARRÃO AO MOLHO BECHAMEL

INGREDIENTES

- 500 g de macarrão parafuso
- 4 xícaras (chá) de leite gelado
- 3 colher (sopa) de farinha de trigo
- 3 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado fino
- 1 pitada de noz-moscada ralada na hora
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- Lascas de queijo parmesão a gosto para servir

MODO DE PREPARO

1. Numa panela média, leve a manteiga para derreter em fogo médio. Junte a farinha e mexa vigorosamente com um batedor de arame por 2 minutos — essa mistura, chamada de **roux**, vai engrossar o molho.
2. Adicione todo o leite de uma só vez, misturando bem com o batedor para dissolver os gruminhos de farinha. Aumente o fogo e mexa sem parar até ferver.
3. Assim que ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando com uma espátula de silicone, até formar um molho mais espesso. Truque: se o molho empelotar, bata no liquidificador e volte para a panela. Enquanto isso, cozinhe o macarrão.
4. Leve uma panela média com 4 a 5 litros de água ao fogo alto. Quando ferver, misture 2 colheres (sopa) de sal e adicione o macarrão. Deixe cozinhar pelo tempo

indicado na embalagem, ou até ficar al dente — mexa de vez em quando para soltar os fios e o macarrão cozinhar por igual.

5. Assim que o molho bechamel tiver engrossado, desligue o fogo e tempere com sal e noz-moscada a gosto. Misture o queijo parmesão ralado e reserve.
6. Escorra a água e transfira o macarrão cozido para a panela com o molho. Misture delicadamente e sirva a seguir com lascas de queijo parmesão.

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.