

OVOS NO PURGATÓRIO

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

OVOS NO PURGATÓRIO

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 2 latas de tomates pelados em cubos
- 1/2 unidade de pimentão vermelho
- 1 cebola branca
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 colheres (chá) de orégano seco
- 2 pitadas de pimenta calabresa seca
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Higienize e pese todos os alimentos;
2. Descasque e pique fino a cebola e o alho. Corte o pimentão, retirando as sementes, em cubos pequenos;
3. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça; regue com o azeite e junte a cebola e o pimentão. Tempere com uma pitada de sal e refogue, até murchar. Junte o alho, tempere com a pimenta calabresa e mexa;
4. Abaixar o fogo, junte o tomate pelado (com o líquido), misture e deixe cozinhar, até o molho encorpar. Tempere com o orégano, sal e misture bem.
5. Numa tigela, quebre um ovo de cada vez. Com uma espátula, abra duas cavidades no molho e transfira os ovos com cuidado para não estourar a gema. Tempere cada um com uma pitada de sal e deixe cozinhar em fogo baixo;

6. Tampe a frigideira e deixe cozinhar, até que as claras fiquem cozidas e as gemas permaneçam moles (se preferir as gemas cozidas, deixe cozinhar por mais tempo);
7. 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.