

RATATOUILLE DE FRIGIDEIRA

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 pimentão amarelo
- 1 abobrinha
- 1 berinjela
- 1 xícara de chá de tomate cereja
- 1 cebola roxa
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de salsinha e cebolinha picada

MODO DE PREPARO

1. Higienize e pese todos os alimentos
2. Corte a cebola, o pimentão, a abobrinha e a berinjela em cubos médios. Por último, descasque e pique fino o alho e corte os tomates em metades. Reserve;
3. Leve uma frigideira antiaderente ao fogo alto e, quando aquecer, regue com 1 colher (sopa) de azeite e refogue a cebola por 2 minutos, até ficar translúcida. Junte o alho picado e mexa por mais 1 minuto, sem deixar dourar. Adicione o pimentão e refogue também por 1 minuto;
4. Abaixar o fogo e coloque o restante do azeite. Junte a abobrinha e a berinjela e refogue por uns 10 minutos, mexendo sempre. Os legumes devem ficar dourados e cozidos, porém firmes, com uma textura al dente;
5. Adicione o tomate cereja e as ervas e misture, apenas para aquecer;
6. Pese a preparação inteira e porcione.

Obs: O segredo desse prato é cortar todos os legumes no mesmo tamanho.

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.