

SOPA DE FEIJÃO

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

SOPA DE FEIJÃO

INGREDIENTES

- 1 e ½ xícara de chá de feijão carioca cozido e temperado (com caldo)
- 1 cebola branca
- ½ pimentão vermelho
- 1 talo de salsão
- 2 dentes de alho
- 3 xícaras de chá de água potável
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem
- Sal a gosto
- Folhas de salsinha a gosto

PRÉ PREPARO - EQUIPE LABORATÓRIO

- Cozinhar o feijão

MODO DE PREPARO

1. Higienize e pese todos os alimentos;
2. Pique o salsão em cubinhos e o pimentão ao meio. Descarte as sementes e corte as metades em cubos pequenos. Descasque e pique fino a cebola e os dentes de alho;
3. Leve uma panela média ao fogo médio para aquecer. Regue com o azeite, acrescente a cebola e tempere com uma pitada de sal. Refogue por cerca de 4 minutos até começar a dourar. Junte o pimentão e o salsão e refogue por 3 minutos até murchar. Adicione o alho e mexa por mais 1 minuto;
4. Acrescente o feijão cozido ao refogado, regue com 1 xícara (chá) da água e misture bem. Mantenha em fogo médio apenas para o feijão aquecer, por cerca de 3 minutos – assim fica mais fácil de bater.

5. Transfira o feijão quente com o refogado para o liquidificador e bata até ficar liso. Se preferir, bata a sopa com um mixer dentro da panela.
6. Volte o caldo de feijão batido para a panela, junte o restante da água leve ao fogo alto. Assim que ferver, diminua o fogo para médio e tempere com sal. Mexa de vez em quando e cozinhe por 8 minutos para incorporar os sabores e a sopa engrossar. Sirva a seguir com croutons e folhas de salsinha.
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.