PASTA INDIANA DE LENTILHA E ERVILHA

**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 necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais

| **PASTA INDIANA DE LENTILHA E ERVILHA**INGREDIENTES* 1 xícara (chá) de ervilhas partidas
* 1 xícara (chá) de lentilhas
* ⅓ xícara (chá) de óleo de oliva
* 1 xícara (chá) de cebola roxa picada
* 2 colheres (sopa) de alho picado
* 2 colheres (chá) de cominho em pó
* 1 colher (chá) de noz-moscada
* 1 xícara (chá) de coentro fresco (somente as folhas)
* 5 colheres (sopa) de suco de limão siciliano ou 4 do limão tahiti
* 1 pimenta dedo-de-moça picada (a gosto)
* 1 pitada de sal e pimenta do reino, a gosto
* 3 colheres (sopa) de azeite de oliva

MODO DE PREPARO* Leve ao fogo uma panela grande com a lentilha e as ervilhas cobertas por água, coloque um pouco de sal e deixe cozinhar por aproximadamente 1 hora, até que fiquem macias.
* Escorra os grãos, lembre-se de evitar o desperdício. Eu aproveitei o rico líquido do cozimento para fazer uma sopa no dia seguinte.
* Aqueça bem uma frigideira grande, coloque o ⅓ de azeite de oliva e a cebola e refogue por três minutos, até a cebola ficar transparente, acrescente o alho e refogue por mais um minuto, coloque o cominho e a noz-moscada e deixe no fogo mais um minuto.
* Assim que os grãos e a cebola já estiverem mornos, coloque-os no processador e bata com o coentro, o limão, o restante do azeite e a pimenta. Bata até obter uma mistura lisa e homogênea, ajuste o sal e a pimenta moída na nora, se achar necessário acrescente um pouco mais de limão e pronto.
* Guarde na geladeira e retire uma hora antes de servi
 |
| --- |

**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.