



GLUTEN FREE

## OVOS BENEDITINOS

### 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 BENEDITINOS- MOLHO HOLANDÊS

#### INGREDIENTES

- 100 g de manteiga
- 1 gema
- ½ colher (sopa) de vinagre
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

#### MODO DE PREPARO

1. Leve ao micro-ondas uma tigela com a manteiga para derreter. Reserve.
2. Numa panelinha, coloque cerca de dois dedos de água, leve ao fogo médio e desligue quando começar a ferver.
3. Junte a gema e o vinagre numa tigela média e mexa com um batedor de arame para incorporar. Adicione 1 colher (sopa) da água aquecida na mistura de gema e bata bem. Encaixe a tigela na panelinha com água fervente para fazer um banho-maria.
4. Bata vigorosamente até a mistura espumar. Junte a manteiga derretida aos poucos, batendo sempre. De vez em quando, coloque o dedo na tigela para checar a temperatura do molho (precisa estar quente). Se esfriar, ligue novamente o fogo, mas sem deixar a água do banho-maria ferver (para não correr o risco de cozinhar a gema e talhar o molho).
5. Quando o molho encorpar, tire do banho-maria e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Reserve.

#### INGREDIENTES- OVOS POCHÊ

- 8 ovos
- 8 fatias de torradas
- páprica doce a gosto (opcional)
- sal a gosto

- folhas de salsinha a gosto (opcional)
- óleo para untar

#### MODO DE PREPARO

1. Para fazer os ovos pochê, leve uma frigideira alta com bastante água ao fogo médio, quando ferver, abaixe o fogo.
2. Recorte 8 quadrados de filme de 30 x 30 cm e coloque sobre um prato fundo. Unte o filme com um pinguinho de óleo e quebre um ovo dentro. Una as pontas do quadrado para formar uma trouxinha. Se quiser fazer todos os ovos de uma vez, dê um nó em cada filme. Repita o processo com todos os ovos.
3. Leve a trouxinha à frigideira com água fervente e mexa delicadamente, fazendo movimentos circulares (isso fará com que o ovo pochê fique com um formato mais bonito). Passados 3 minutos, retire o filme com cuidado e deixe o ovo cozinhar por mais 1 minuto na água.
4. Com uma escumadeira, transfira o ovo para uma tigela com água fria. Repita o procedimento com os demais ovos e reserve. Na hora de servir, se quiser, volte os ovos à água fervente e deixe aquecer 30 segundos.
5. Coloque uma torrada no prato e espalhe 1 colher do molho holandês. Por cima, coloque dois ovos pochê. Regue com mais molho. Se quiser, salpique com folhas de salsinha e polvilhe com páprica a gosto. Repita o procedimento com o outro prato e sirva a seguir.

#### **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.