ALMÔNDEGA DE GRÃO-DE-BICO

**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

| **ALMÔNDEGA DE GRÃO-DE-BICO**INGREDIENTES* 2 xícaras de grão-de-bico cozido e peneirado
* 1 unidade de cenoura
* 1 unidade de limão
* 1/2 unidade cebola
* 1/2 xícara fubá para empanar
* 6 colheres de sopa de água
* 3 colheres de sopa de farinha de linhaça
* 1 colher de chá páprica defumada ou doce
* salsinha e sal a gosto
* 500ml de óleo (para fritar)

MODO DE PREPARO1. Adicione em um copo 2 colheres de sopa de farinha de linhaça e a água e reserve. Leve ao processador de alimentos o grão-de-bico, cebola, limão espremido, salsinha e sal. Bata até que os ingredientes estejam muito bem incorporados e não sobre muitos pedaços de grão de bico.
2. Rale a cenoura na parte mais fina do ralador. Misture na massa com uma colher. Adicione a mistura de farinha de linhaça com água na massa e mexa até incorporar bem. Acrescente o restante de 1 colher de sopa de farinha de linhaça.
3. Aqueça uma panela com óleo até chegar em 180 C°. Para verificar a temperatura, utilize os termômetros disponíveis no laboratório.
4. Faça bolinhas com a massa e empane no fubá temperado com sal. Faça o teste: frite primeiro apenas uma almôndega para verificar como a massa está e se a consistência do bolinho ficará boa.
5. Frite as demais bolinhas na panela de óleo por aproximadamente 3-5 minutos ou até dourar. Não coloque muitas almôndegas para fritar de uma vez, pois aumenta o risco de explodir. Com uma escumadeira, retire as almôndegas já fritas e coloque em um prato com papel toalha.
 |
| --- |

**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.