**ARROZ COM CASTANHA DE CAJU**

**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

| **ARROZ COM CASTANHA DE CAJU**  INGREDIENTES   * 1 ½ xícara (chá) de arroz * 3 xícaras (chá) de água * ½ cebola * 1 ½ colher (sopa) de azeite * 1 folha de louro * 1 colher (chá) de sal * 1 xícara (chá) de castanha-de-caju picada grosseiramente * ½ colher (sopa) de manteiga   Obs: quando o arroz estiver pronto, passem para a bancada 3 que servirá o arroz junto com a feijoada. MODO DE PREPARO  1. Numa chaleira, leve um pouco mais de 3 xícaras (chá) de água ao fogo baixo para ferver. Descasque e pique fino a cebola. 2. Leve uma panela média ao fogo baixo. Quando aquecer, regue com o azeite e junte a cebola. Tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 2 minutos, até murchar. Acrescente o arroz, junte o louro e mexa bem para envolver todos os grãos com o azeite por cerca de 1 minuto - isso ajuda a deixar o arroz soltinho depois de cozido. 3. Meça 3 xícaras (chá) de água fervente e regue sobre o arroz. Tempere com o sal, misture bem e aumente o fogo para médio. Não mexa mais. 4. Assim que a água começar a secar e atingir o mesmo nível do arroz, diminua o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até que o arroz absorva toda a água - para verificar, espete os grãos com um garfo até conseguir ver o fundo da panela. 5. Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por 5 minutos antes de servir, para que os grãos terminem de cozinhar no próprio vapor. Enquanto isso, prepare as castanhas. 6. Coloque a manteiga numa frigideira e leve ao fogo médio. Quando derreter, junte as castanhas e mexa por alguns minutos para perfumar. Solte os grãos de arroz com um garfo e misture as castanhas. |
| --- |

**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.