

CHUPE DE QUINOA

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.

CHUPE DE QUINOA

INGREDIENTES

- 1 xícara de quinoa crua lavada
- 2 batatas brancas em cubos
- 1 colher de óleo vegetal
- 1/2 cebola roxa picada
- 1/2 colher de chá de alho finamente picado
- 1 colher de sopa de pimenta malagueta batida
- 100 gramas de queijo fresco
- 1/2 xícara de ervilha cozida
- 8 ovos
- Hortelã e salsinha bem picadinha a gosto
- Sal, pimenta e cominho a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a quinoa com a água por 15 minutos em fogo médio.
2. Quando o grão começar a estourar, acrescente a cebola, o alho e a pimenta malagueta, misture bem para formar um molho.
3. Tempere com sal e pimenta e cominho a gosto. Despeje o molho sobre a quinoa e continue cozinhando até que o sabor esteja uniforme.
4. Rectifique os temperos. Antes de servir, acrescente o queijo, a hortelã, as ervilhas e a salsinha. Em uma panela de Teflon, coloque água nivelada.
5. Quando a água estiver quente, adicione o ovo e refogue até o ponto desejado. Tempere com sal. Sirva cada porção de chupe com o ovo escalfado.

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.