FEIJOADA VEGANA COM TOFU FRITO EMPANADO

**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

| **FEIJOADA VEGANA COM TOFU FRITO EMPANADO**INGREDIENTES- FEIJOADA* 500 gramas feijão preto
* 100 ml de shoyu
* 100 ml de água
* 2 unidades de cebola branca
* 1 unidade de cenoura
* 4 dentes de alho
* 3 colher sopa de óleo
* 2 folhas de louro
* sal e pimenta a gosto
* Salsinha a gosto
* Meia abóbora cabotiã fatiada
* Óleo para fritar o tofu

PRÉ-PREPARO LABORATÓRIO1. Deixar o feijão preto de molho na água por pelo menos 8 horas de antecedência.
2. Peneire o feijão descartando a água do molho. Em uma panela adicione o feijão com 3x o volume de água. Cozinhe em fogo médio junto com o louro e sal por cerca de 40 minutos.

MODO DE PREPARO1. Em uma frigideira refogue as cebolas e os alhos picados no óleo até dourar bastante e ficar marrom. Pegue uma concha do feijão e adicione no refogado. Mexa bem pegando o dourado do fundo e coloque tudo de volta na panela de feijão. Adicione a cenoura picada e cozinhe por mais 10 minutos.

INGREDIENTES- TORRESMO DE TOFU1. 200g de tofu extra firme
2. Sal e pimenta-do-reino a gosto
3. 2 colheres de sopa de azeite de oliva
4. 2 colheres de sopa de molho shoyo
5. 100g de farinha de trigo para empanar
6. 100g de farinha Panko para empanar
7. Óleo vegetal para fritar

MODO DE PREPARO1. Escorra bem o tofu e seque com papel toalha. Corte em quadrados pequenos, suficiente para servir as 8 bancadas. Coloque em uma travessa, tempere com sal e pimenta, regue com o azeite de oliva e o molho shoyo. Deixe o tofu no tempero por cerca de 15 minutos enquanto prepara o restante dos ingredientes.
2. Coloque a farinha de trigo em um prato fundo, tempere com uma pitadinha de sal e pimenta do reino. Faça o mesmo com a farinha panko ou de rosca em outro prato fundo. Pegue as fatias de tofu e passe primeiro na farinha de trigo apertando bem para a farinha grudar nas fatias de tofu. Os temperos utilizados para marinar ajudam bastante para fazer com que a farinha grude bem no tofu, então é importante respeitar o tempo em que o tofu fica marinando.
3. Faça a mesma coisa com a farinha de rosca, pressionando para grudar bem no tofu. Disponha os quadrados já empanados em um prato. Aqueça o óleo em uma panela e frite até dourar dos dois lados. Retire da frigideira e coloque em papel toalha para absorver o excesso de óleo.
4. Sirva um pratinho montado com o tofu, o arroz de castanha da bancada 4 e a feijoada.
 |
| --- |

**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.