

## LENTILHA COM MAÇÃ E CURRY

### 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

## LENTILHA COM MAÇÃ E CURRY

### INGREDIENTES

- 1 xícara de lentilha crua
- 3 maçãs vermelhas pequenas descascadas e cortadas em quadradinhos
- 2 cebolas cortadas em quadradinhos
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de curry em pó
- Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Coloque a lentilha crua em um recipiente. Cubra a lentilha com água, aproximadamente duas xícaras, e aguarde cerca de 30 minutos.
2. Após 30 minutos de molho, a lentilha vai dobrar de volume e a água vai praticamente desaparecer. Passe a lentilha para uma panela e cubra novamente com água, só que desta vez, levando ao fogo médio até que os grãos estejam macios, porém *al-dente*, ou seja, não podem estar desmanchando. Fique de olho, pois pode ser necessário acrescentar mais água durante o processo.
3. Enquanto a lentilha cozinha, aproveite para refogar a cebola no azeite até que fique transparente. Acrescente então as maçãs e logo em seguida, o curry. Curry é um tempero forte e picante, então se não estiver seguro quanto à quantidade, coloque-o aos poucos e vá provando para ajustar.
4. Seu refogado ficará amarelado e perfumado. A esta hora, a lentilha está cozida. Escorra a água e acrescente-a ao refogado. Aproveite para provar e corrigir tanto o curry quanto o sal.

### 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.