**GAJAR KA HALWA- DOCE DE CENOURA**

 **INDIANO E PAQUISTANÊS**



**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

| INGREDIENTES* 1kg de cenouras
* 1 lata de leite condensado
* ½ de colher de chá de cardamomo em pó
* 6 colheres de manteiga sem sal
* 120g de oleaginosas- nozes e castanhas de caju
* Bandeirinhas para decorar no final

MODO DE PREPARO1. Lave e descasque muito bem as cenouras com descascador ou com uma faca, com muito cuidado, de modo a sobrar o mínimo possível de casca- a casca da cenoura, embora seja fina, escurece e tem sabor amargo. Depois de descascada, rale as cenouras com um ralador.
2. Em uma panela grande, adicione 4 colheres de sopa de manteiga e espere aquecer. Acrescente 100g de oleaginosas picadas, sendo 55g de nozes e o restante de castanhas. Frite-as até ficarem douradas, mas sem queimar. Assim que estiverem douradas, adicione as quatro colheres de sopa de uva-passa e mexa mais um pouco até elas absorverem um pouco da gordura.
3. Adicione então as cenouras raladas e refogue por 3 minutos.
4. Despeje a lata de leite condensado na mistura de cenoura, incorpore bem com o auxílio de uma espátula e continue cozinhando em fogo médio. As cenouras começarão a perder água, o que deixará a mistura mais diluída. Cubra a panela com uma tampa e deixe cozinhar até que as cenouras fiquem bem macias.
5. Utilize o pilão para moer a semente de cardamomo para conseguir o pó. Depois, adicione o cardamomo em pó e mais uma colher de sopa de manteiga. A manteiga vai realçar o aroma e sabor do doce. Misture e continue refogando até os ingredientes se incorporarem muito bem e comece a sair um aroma agradável da mistura.
6. Quando o líquido da mistura evaporar, desligue o fogo e o restante das 50g de castanhas picadas para decorar. Atenção: a maior parte do líquido deve evaporar da mistura, mas o doce deve ainda ficar com uma consistência úmida e pegajosa. **Não deixe secar demais**. Sirva quente para as 8 bancadas com as bandeirinhas dos dois países, para que todos possam conhecer a origem da receita.
 |
| --- |

**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.