LEGUMES REFOGADOS AO MOLHO DE SHOYU E GENGIBRE

**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

| **LEGUMES REFOGADOS AO MOLHO DE SHOYU E GENGIBRE**INGREDIENTES* 2 pimentões amarelos
* 2 pimentões vermelhos
* 2 cenouras
* 2 cebolas-roxa
* 2 alhos
* 1 xícara (chá) de shoyu (molho de soja)
* 1 xícara (chá) de água
* 2 colheres (sopa) de vinagre de arroz
* 4 colheres (sopa) de amido de milho
* 4 colheres (sopa) de óleo
* óleo de gergelim torrado a gosto

MODO DE PREPARO1. Descasque e corte a cebola em cubos grandes. Descasque e corte o alho em tirinhas. Lave, seque e corte os pimentões ao meio, descarte as sementes e corte cada metade em quadrados médios. Descasque e corte a cenoura em meias-luas.
2. Leve uma frigideira grande ao fogo alto para aquecer (se preferir, utilize uma wok). Enquanto isso, na jarra medidora misture a água, o shoyu e o vinagre. Junte o amido de milho e mexa bem para dissolver.
3. Regue a frigideira com o óleo e acrescente a cenoura. Refogue por 5 minutos até ficar levemente macia. Junte a cebola, os pimentões e refogue por mais 2 minutos. Por último, adicione o alho e misture bem para perfumar.
4. Abaixe o fogo, regue com a mistura de shoyu e mexa até formar um molho brilhante, por 2 minutos. Desligue o fogo, finalize com óleo de gergelim e cebolinha fatiada a gosto. Sirva a seguir.
 |
| --- |

**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.