PÃO DE CARÁ COM TAPENADE DE ABOBRINHA

**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

| **PÃO DE CARÁ COM TAPENADE DE ABOBRINHA**  INGREDIENTES DO PÃO   * 2 tabletes de fermento para pão * 1/2 xícara (chá) de água (aproveite a água em que cozinhou o cará) * 2 colheres (sopa) de óleo * 2 colheres (chá) de sal * 1 colher (sopa) de açúcar * 2 xícaras (chá) de purê de cará (1/2 kg de cará) * 4 xícaras (chá) de farinha de trigo  MODO DE PREPARO  1. Lave e descasque o cará. 2. Coloque para cozinhar em água fervente, após o cozimento reserve a água e passe-o no espremedor. 3. Dissolva em uma vasilha, o fermento na água morna do cozimento e junte o óleo, o açúcar, o sal e o purê de cará. 4. Misture a metade da farinha de trigo e amasse. 5. Aos poucos, acrescente o restante da farinha e continue sovando a massa. 6. Quando a massa não estiver grudando mais na mão, deixe crescer até dobrar de volume. 7. Amasse novamente e forme dois pães, ou se preferir faça em tamanhos menores. 8. Coloque-os em uma forma untada e enfarinhada, passe a gema por cima, cubra-os e deixe crescer por uma hora. 9. Asse em forno quente por 50 minutos.   INGREDIENTES TAPENADE DE ABOBRINHA COM AZEITONAS PRETAS   * 1 abobrinha * 1 limão siciliano * 200 grs de azeitonas pretas * 3 ramos de manjericão * Azeite a gosto   MODO DE PREPARO   1. Rale a abobrinha no ralador médio e esprema o suco de limão por cima da abobrinha ralada. Deixe “cozinhar” por aproximadamente 10 minutos. 2. Enquanto isso, pique a azeitona e o manjericão. 3. Escorra a abobrinha, adicione a azeitona e o manjericão. Misture bem. 4. Tempere com o azeite. |
| --- |

**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.