CALDEIRADA DE TILÁPIA

**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

| **CALDEIRADA DE TAMBAQUI**  INGREDIENTES   * 1 kg de posta de tilápia * 3 tomates sem sementes cortados em 4 partes * 3 cebolas cortadas igual ao tomate * 15 pimentas de cheiro sem sementes e cortadas no meio (se preferir) * 1 maço de coentro picadinho * 1 maço de cebolinha picadinha * Colorífico a gosto * Azeite de oliva a gosto * 1 colher de sobremesa de vinagre branco * Sal a gosto * Limão para preparar o peixe   PRÉ-PREPARO- EQUIPE PTCAN   1. No dia anterior, lave bem o peixe com água fria. Coloque-o em uma vasilha banhando-o com sumo (caldo) de limão e sal, tampe a vasilha e coloque na geladeira.   MODO DE PREPARO   1. Passe o peixe apenas uma vez na água para tirar o excesso do limão e do sal. 2. Em uma panela grande, coloque o peixe, o tomate, a cebola, a pimenta de cheiro e parte do coentro e da cebolinha. 3. Coloque água o suficiente para cobrir o peixe. 4. Acrescente o azeite à gosto, a colher de sobremesa de vinagre e o colorífico. 5. Coloque o sal aos poucos porque durante a fervura o sal que está no peixe vai soltando no caldo.’ 6. Ferva por aproximadamente 20 minutos. 7. Após os 20 minutos, apague o fogo, coloque o resto do coentro e da cebolinha e 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.