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 PTCAN1. 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 PREPARO1. 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.