ENSOPADO DE CARNE COM ABÓBORA E COUVE

**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

| **ENSOPADO DE CARNE COM ABÓBORA E COUVE**INGREDIENTES* 1 kg de acém
* 400 g de abóbora japonesa (cerca de 3 xícaras de chá) cortada em cubos de 3 cm
* 7 folhas de couve
* ⅓ de xícara (chá) de bacon em cubos (cerca de 50 g)
* 2 cebolas
* 2 dentes de alho
* 1 ½ xícara (chá) de água quente
* 2 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco
* 1 rama de canela
* 1 colher (chá) de cominho em pó
* 1 pitada de açúcar
* 2 folhas de louro
* 3 colheres (sopa) de azeite
* sal
* pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO1. Corte o acém em cubos de 3 cm. Transfira para uma tigela e tempere com 1 colher (chá) de sal, o cominho e a pimenta-do-reino a gosto. Misture bem com as mãos para envolver todos os pedaços de carne no tempero e mantenha em temperatura ambiente enquanto prepara os outros ingredientes — a carne não pode estar gelada na hora de ir para a panela.
2. Descasque e corte as cebolas em cubos de 2 cm. Descasque e pique fino os dentes de alho. Numa chaleira, leve um pouco mais de 1 1⁄2 xícara (chá) de água para aquecer.
3. Leve uma panela de pressão (sem a tampa) ao fogo médio. Quando aquecer, regue com 1 colher (sopa) de azeite e doure a carne em etapas, sem amontoar, por cerca de 2 minutos de cada lado — se colocar tudo de uma só vez, a carne vai esfriar o fundo da panela e cozinhar no próprio vapor em vez de dourar.
4. Transfira a carne dourada para uma tigela e repita o processo com os pedaços restantes, regando a panela com 1 colher (chá) de azeite a cada leva.
5. Mantenha a panela em fogo médio, regue com 1 colher (chá) de azeite e acrescente o bacon. Refogue por cerca de 1 minuto, até começar a soltar a gordura. Adicione a cebola, tempere com uma pitada de sal e de açúcar e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando, até a cebola dourar. Junte o alho, a canela e o louro e mexa por 1 minuto para perfumar.
6. Regue com o vinagre, raspando bem o fundo da panela com a espátula para dissolver os queimadinhos — são eles que dão mais sabor ao preparo. Acrescente a água quente, volte a carne para a panela e tempere com 1 colher (chá) de sal. Tampe a panela e aumente o fogo. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 25 minutos.
7. Enquanto isso, lave e seque as folhas de couve: com as mãos, puxe e retire os talos; rasgue as folhas em pedaços de cerca de 4 cm. Dica: use os talos para preparar um picles.
8. Após os 25 minutos, desligue o fogo e, com cuidado, leve a panela para esfriar sob água corrente até sair toda a pressão. Atenção: a água não deve entrar em contato com nenhuma das válvulas, apenas com a superfície lisa da tampa.
9. Abra a panela, adicione os pedaços de abóbora e misture delicadamente. Tampe novamente e volte ao fogo alto. Assim que a panela pegar pressão, abaixe o fogo e conte 1 minuto. Desligue o fogo e, com cuidado, leve a panela para esfriar sob água corrente novamente.
10. Abra a panela e misture a couve — ela vai cozinhar no calor do ensopado; alguns pedaços de abóbora se quebram e se misturam ao caldo, dando mais sabor e até engrossando o preparo. 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.