ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM CARNE-SECA

**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

| **ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM CARNE-SECA**  INGREDIENTES PARA A CARNE SECA   * 1 kg de carne-seca * 2 tomates maduros * 2 cebolas * 2 dentes de alho * 5 ramos de salsinha * azeite a gosto * sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto  PRÉ-PREPARO LABORATÓRIO  1. Corte a carne-seca em cubos de 7 cm – é o tamanho ideal para dessalgar a carne. Lave bem sob água corrente e coloque os cubos em uma tigela. 2. Cubra os cubos de carne com 5 xícaras (chá) de água fria e deixe na geladeira durante 12 horas – troque a água da carne-seca pelo menos 2 vezes durante a dessalga.   MODO DE PREPARO   1. Escorra a água e transfira a carne para a panela de pressão, cubra com água até completar metade do volume da panela, tampe e leve ao fogo alto. Assim que a panela começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos. Enquanto isso, prepare os outros ingredientes. 2. Descasque e pique fino as cebolas e os alhos. Lave, seque e corte os tomates ao meio; descarte as sementes e corte cada metade em cubos pequenos. Lave, seque e pique grosseiramente a salsinha. 3. Passado o tempo de cozimento, desligue o fogo. Espere toda a pressão sair antes de abrir a panela (se preferir, levante a válvula com um garfo para acelerar o processo). Reserve ½ xícara (chá) da água do cozimento e transfira a carne para uma travessa. Descarte o excesso de gordura e desfie os pedaços ainda quentes com dois garfos. 4. Leve uma frigideira grande (ou panela) ao fogo médio. Quando aquecer regue com 2 colheres (sopa) de azeite, junte a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por 2 minutos, até murchar. Acrescente o alho, o tomate e mexa por 1 minuto. Regue com mais 2 colheres (sopa) de azeite, adicione a carne desfiada, tempere com sal e pimenta e refogue por 2 minutos para absorver os sabores. Junte a água do cozimento reservada, a salsinha e misture bem. Transfira para uma tigela e reserve para a montagem.   PARA O PURÊ DE MANDIOCA E MONTAGEM  INGREDIENTES   * 1 kg de mandioca descascada * 1 xícara (chá) de leite * 2 ½ colheres (sopa) de manteiga * sal a gosto * 1 xícara (chá) de queijo de queijo mussarela fino   MODO DE PREPARO   1. Preaqueça o forno a 240° C (temperatura alta). 2. Corte a mandioca em fatias grandes de 8 cm. Coloque na panela de pressão cubra com água, sem ultrapassar o nível máximo de ⅔ da panela, e leve ao fogo alto. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos. 3. Desligue o fogo e deixe toda a pressão sair antes de abrir a panela. Escorra a água da mandioca e transfira os pedaços para uma panela grande. 4. Descarte a fibra central e, com um amassador de legumes, amasse os pedaços ainda quentes dentro da própria panela (se preferir, amasse a mandioca com um garfo). 5. Adicione o leite e leve a panela ao fogo baixo. Mexa bem com uma espátula por cerca de 5 minutos até formar um purê bem cremoso. Tempere com sal e misture a manteiga. 6. Para montar os escondidinhos: preencha 8 ramequins individuais com a carne-seca refogada; cubra com o purê de mandioca e polvilhe com o queijo mussarela ralado. Leve ao forno para gratinar por cerca de 20 minutos, ou até o queijo derreter e dourar. Retire do forno e sirva imediatamente. |
| --- |

**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.