LOMBO BRASEADO COM LARANJA E ALECRIM

**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

| **LOMBO BRASEADO COM LARANJA E ALECRIM**  INGREDIENTES   * 600 g de lombo de porco em peça * 3 dentes de alho * 2 laranjas-baía * 1 xícara (chá) de água * 4 ramos de alecrim * azeite a gosto * sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto  MODO DE PREPARO  1. Caso o lombo não esteja bem limpo, com uma faquinha, retire e descarte o excesso de gordura. Tempere a peça de lombo com 1 colher (chá) de sal e pimenta-do-reino a gosto, espalhando bem com as mãos por toda a superfície da carne. 2. Enrole a peça de lombo em filme, bem justinho, para modelar um cilindro — assim, na hora de cortar, os medalhões ficam redondos e uniformes. Torça as pontas do filme, como se fosse bala, e leve ao congelador para firmar enquanto prepara os outros ingredientes. 3. Lave e seque as laranjas. Corte metade de uma laranja em rodelas finas de 0,5 cm. Esprema o caldo das laranjas restantes e passe por uma peneira — no total a receita leva ½ xícara (chá) de caldo de laranja coado. Com a lateral da faca, amasse os dentes de alho e descarte as cascas — não precisa picar. Lave e seque os ramos de alecrim. 4. Retire o lombo do congelador e, sem desembalar, corte a peça em 4 medalhões. Retire o filme e tempere os medalhões com sal e pimenta-do-reino a gosto. 5. Leve uma frigideira grande de borda alta ao fogo médio. Quando aquecer, regue com 1 colher (sopa) de azeite e coloque os medalhões um ao lado do outro, com a parte cortada para baixo. Deixe dourar por cerca de 3 minutos e vire com uma pinça para dourar o outro lado por igual. 6. Transfira os medalhões dourados para uma travessa e mantenha a frigideira em fogo médio. Regue com 1 colher (sopa) de azeite, acrescente as rodelas de laranja e os ramos de alecrim. Deixe dourar por cerca de 2 minutos, virando na metade do tempo. Regue a frigideira com mais um fio de azeite, adicione os dentes de alho, tempere com sal e refogue por 1 minuto, até dourar e perfumar. 7. Com cuidado para não espirrar, regue a frigideira com a água e raspe bem o fundo para dissolver os queimadinhos — eles dão sabor ao molho. Acrescente o caldo de laranja e deixe cozinhar até ferver. 8. Assim que ferver, abaixe o fogo e volte os medalhões para a frigideira, encaixando entre as rodelas de laranja e os ramos de alecrim — eles devem ficar cobertos até a metade pelo caldo para terminar de cozinhar; esse método de cozimento se chama braseado. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, ou até que o lombo esteja cozido e macio. 9. Transfira os medalhões, as rodelas de laranja, os ramos de alecrim e os dentes de alho para uma travessa. Sobre uma molheira, passe o molho que se formou na frigideira por uma peneira 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.