**SOJA À PORTUGUESA**

**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

| **SOJA À PORTUGUESA**  INGREDIENTES   * 150g soja granulada * Água para demolhar a soja * 3 folhas de louro * 3 dentes de alho * 4 colheres de sopa de molho de soja * 1 colher de sopa páprica doce em pó * 1 colher de sobremesa páprica defumada em pó * 1/2 colher de chá de cominho em pó * 1/4 colher de chá de noz moscada em pó * Pimenta preta (a gosto) * Sal (a gosto) * 3 colheres de sopa amido de milho * 3 colheres de sopa polvilho azedo * 5 colheres de sopa de azeite * Azeitonas verdes a gosto * Coentro fresco a gosto  MODO DE PREPARO  1. .Demolhar/hidratar a soja:    1. Em uma vasilha, junte a soja, a água fervente e deixe demolhar por pelo menos 30 minutos.    2. Passado 30 minutos, esprema com as mãos o excesso de água. 2. Marinar:    1. Transferir a soja demolhada e sem a água para uma taça. Temperar com páprica doce, defumada, cominho, noz-moscada, pimenta preta, sal, folhas de louro, dentes de alho esmagados e molho de soja.    2. Envolver muito bem com as mãos e deixar marinar por pelo menos 1 hora para ganhar todo o sabor das especiarias. Nota: quanto mais tempo marinar, mais sabor irá ganhar. 3. Envolver a soja nas farinhas:    1. Com as mãos espremer os pedaços de soja para retirar o excesso de líquido da marinada. Transferir para uma vasilha.    2. Com a soja já marinada e espremida, junte o amido de milho e o polvilho azedo. Envolva tudo muito bem com as mãos. 4. Saltear/fritar a soja em azeite:    1. Numa panela wok aqueça o azeite. (Se não souber qual é a panela, pedir orientação à equipe do laboratório).    2. Quando estiver quente, junte a soja já marinada e envolvida com o amido e o polvilho e deixe saltear/fritar em fogo médio até ficar dourada.    3. Mexa para que a soja cozinhe de todos os lados. 5. Finalização do prato:    1. Desligue o fogo e acrescente os coentros picados e as azeitonas. |
| --- |

**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.