**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 PREPARO1. .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.