SALADA CAESER

**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

| **SALADA CAESER**  INGREDIENTES  PARA OS CROUTONS   * 4 xícaras (chá) de pão amanhecido cortado em cubos de 1 cm * 4 colheres (sopa) de azeite * sal a gosto  MODO DE PREPARO  1. Leve uma frigideira antiaderente ao fogo médio. Quando aquecer, regue com 4 colheres (sopa) de azeite e acrescente os cubos de pão. Tempere com sal e mantenha em fogo médio por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando, até dourar. 2. Transfira os croutons para uma travessa e deixe esfriar completamente antes de armazenar ou servir – eles ficam mais crocantes depois de frios.   PARA A SALADA E O MOLHO  INGREDIENTES   * 1 maço de alface-romana * 1 filé de peito de frango (250 g) * ½ cebola * 1 xícara (chá) de maionese * 3 colheres (sopa) de água filtrada * ¼ de xícara (chá) de queijo parmesão ralado fino * 1 dente de alho pequeno descascado * caldo de ½ limão * tiras da casca de 1 limão * 1 folha louro * 2 cravos-da-índia   MODO DE PREPARO   1. Lave bem as folhas de alface sob água corrente. Transfira para uma tigela, cubra com água, misture o bactericida de sua escolha e deixe de molho por 15 minutos. Enquanto isso, prepare o frango. 2. Prenda a folha de louro na cebola, espetando com os cravos e transfira para uma panela média. Adicione o filé de frango e as tiras da casca de limão. Cubra com água e leve ao fogo alto – o filé deve ficar completamente imerso, cerca de 1,250 litro é suficiente. Deixe cozinhar por 2 minutos contados após a fervura, desligue o fogo e mantenha o frango na panela com água quente por mais 5 minutos – assim ele cozinha sem ficar ressecado. 3. Com uma pinça, transfira o frango para um prato e desfie o filé ainda quente com dois garfos. 4. Retire as folhas de alface da água em vez de escorrer – assim as sujeirinhas ficam no fundo da tigela. Enxágue sob água corrente, transfira as folhas para uma centrífuga de saladas e seque bem. 5. Descasque o alho e bata num pilão com uma pitada de sal até formar uma pastinha. Transfira para uma tigela e junte a maionese, o queijo parmesão, o caldo de limão e a água. Misture bem com uma espátula — se preferir um molho mais líquido acrescente mais água. Atenção: o parmesão e a anchova já são bem salgados, não é preciso temperar com sal. 6. Numa tigela grande, rasgue as folhas de alface grosseiramente. Junte o frango desfiado, regue com o molho e misture bem. Sirva a seguir com os croutons. |
| --- |

**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.