

GALINHA COM PEQUI

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

INGREDIENTES

- 600 g de sobrecoxa desossada picada em cubos grandes
- 120g de pequi em lascas
- 200g de cebola em cubos grandes
- 50 g de cheiro verde picado
- 3 folhas de louro
- 30 ml de óleo
- 2 unidades de limão
- 200g de pimentão verde picado em cubos grandes
- 6 dentes de alho amassados
- 600g de tomate em cubos pequenos
- 700 ml de caldo de legumes descongelado
- 5 g de pimenta do reino
- 10 g de sal
- 10g de colorau

MODO DE PREPARO

1. Limpe bem os pedaços de galinha, deixando-a de molho no caldo de limão.
2. Adicione o óleo à panela, juntando o colorau, a cebola, o alho, o pimentão, os tomates, o louro, a pimenta e o cheiro verde.
3. Junte a galinha em pedaços e deixe refogar bem.
4. Acrescente o caldo fervente aos poucos (reserve cerca de 300 ml) e deixe cozinhando até que esteja macia e o caldo quase seco.
5. Adicione o pequi em lascas e acrescente o restante do caldo de legumes para finalizar o cozimento em fogo brando por 5 minutos.

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.