

BAIÃO DE DOIS (LACTO VEGETARIANO)

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

- 300 gramas de feijão de corda
- 2 folhas de louro
- 150 ml de azeite de oliva
- 135 ml de manteiga de garrafa
- 100g de cebola em brunoise
- 2 dente de alho amassado
- 200 gramas de arroz
- 400 ml de água fervente
- 70g de coentro (RESERVAR 20 G PARA DECORAÇÃO)
- 300g de maxixe
- 300g de queijo coalho em cubos médios
- 30g de cebolinha em chiffonade
- 200g de abóbora cabotiá em fatias (meia lua)
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 30g de Pimenta biquinho em conserva
- Manteiga para grelhar o queijo coalho

PRÉ-PREPARO-LABORATÓRIO

- Demolhe o feijão de corda por 24h.

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o feijão demolhado na panela de pressão por 10 minutos com louro. Escorra a água e reserve.
2. Refogue em 50 ml de manteiga e o alho e cebola. Acrescente o arroz e refogue. Adicione água na proporção 2:1 de arroz, temperar com sal e cozinhe o arroz

normalmente deixando-o soltinho. Passe o descascador nos maxixes para remover os “espinhos” do maxixe e pique-o.

3. Em outra panela, coloque 50 ml de manteiga, deixe aquecer e junte o maxixe picado em rodela.
4. Refogue um pouco a mistura. Juntar o feijão de corda escorrido.
5. Misture bem e adicione o arroz.
6. Coloque um pouco mais de manteiga (20 ml), misture novamente, tempere com coentro (50g) e cebolinha e misture.
7. Asse as fatias de abóbora pinceladas em manteiga de garrafa (15 ml) e temperadas com sal e pimenta.
8. Grelhe fatias de queijo coalho na manteiga e decore com as fatias de abóbora douradas, folhas de coentro (20g) e a pimenta biquinho sobre o baião quente.

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.