



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

- 180 gramas de farinha de milho em flocos
- 130 gramas de farinha de mandioca
- 40 mililitros de azeite de oliva
- 02 unidades de alho amassado
- 150 gramas de cebola picada em brunoise
- 40 gramas de pimentão verde picado em brunoise
- 40 gramas de pimentão vermelho picado em brunoise
- 180 gramas de palmito em conserva picado (corte livre)
- 500 gramas de tomate sem semente picado em cubos pequenos
- 320 mililitros de água ou caldo de legumes fervente
- 1 lata de ervilhas em conserva drenadas (reservar 50 g para decorar)
- 40 grama de azeitonas verdes sem caroço picadas
- 3 gramas de colorífico
- 2 folhas de louro
- 2 gramas de pimenta do reino preta
- 20 mililitros de azeite de oliva
- 1 unidade de pimenta malagueta picada em brunoise

DECORAÇÃO- INGREDIENTES

- 1 unidade de palmito cortado em rodelas
- 50 gramas de ervilhas drenadas

MODO DE PREPARO

1. Misture a farinha de milho com a de mandioca com as mãos.
2. Em uma panela, aqueça o azeite e deixe suar a cebola e o alho, mexendo até a cebola ficar transparente.

3. Acrescente os pimentões, o tomate, a água ou o caldo e as ervilhas e refogue até apurar.
4. Adicione a azeitona, o palmito, o colorífico, o louro, a salsa e a cebolinha e temperar com sal e pimenta.
5. Acrescente a mistura das farinhas aos poucos, sempre mexendo, até obter uma massa macia e úmida; cozinhe por 5 minutos.
6. Unte com azeite duas formas de pudim com furo, decore cada uma com o palmito em rodela e as ervilhas.
7. Distribua a massa de cuscuz nas duas formas, tomando cuidado para não desmontar a decoração. Na medida que a massa é distribuída, aperte levemente. Deixar esfriar e leve à geladeira até firmar.
8. Desenforme o cuscuz e sirva.

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.