

BRÓCOLIS AO MOLHO BRANCO SEM GLÚTEN



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

- 200g de macaxeira cozida
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 500ml de leite vegetal de coco
- Sal
- Meio maço de brócolis ninja
- Noz-moscada ralada a gosto

MODO DE PREPARO- BRÓCOLIS

1. Descarte a base grossa do talo; vire o brócolis de ponta cabeça na tábua e corte em floretes médios. Transfira para uma tigela e lave bem sob água corrente.
2. Complete $\frac{1}{3}$ do volume de uma panela média com água e leve ao fogo alto. Assim que começar a ferver, transfira os floretes de brócolis para um cesto (ou peneira) de cozimento a vapor e encaixe sobre a panela. Diminua o fogo, tampe e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos, até ficar macio. Reserve.

MODO DE PREPARO- MOLHO BRANCO

1. Coloque a manteiga em uma frigideira em fogo baixo, para evitar que queime, e vá mexendo até derreter por completo.
2. Adicione o amido e misture bem. Deixe a mistura cozinhar por cerca de um minuto, para eliminar o sabor característico do amido.
3. Em seguida adicione o leite gradualmente, para não criar grumos, e misture continuamente. Adicione sal a gosto e aumente o fogo até ferver.
4. Uma vez que estiver fervendo, baixe o fogo e continue mexendo até o molho estar espesso (cerca de 15 minutos).

5. Depois do molho espessar, desligue o forno e transfira o molho para uma tigela. Acrescente o brócolis cozido no vapor ao molho e tempere com noz-moscada a gosto.

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.