

Aula Prática: 03 – Hortaliças

1. EXPERIMENTO – BRANQUEAMENTO DE HORTALIÇAS

OBJETIVOS

- Conhecer e aplicar o procedimento de branqueamento de vegetais.
- Analisar as características dos vegetais branqueados.

- **01 Saco de gelo por turma.**

Grupo 1 / Grupo 5	200g Batata	200g Couve-flor	04 sacos plásticos transparentes de alimento.
Grupo 2 / Grupo 6	200g Cenoura	200g Abobrinha italiana	04 sacos plásticos transparentes de alimento.
Grupo 1 / Grupo 5	200g Vagem	200g Beterraba	04 sacos plásticos transparentes de alimento.
Grupo 1 / Grupo 5	200g Repolho verde	200g Mandioquinha	04 sacos plásticos transparentes de alimento.

1. Realizar o pré-preparo, higienizar e ou descascar 200 gramas do alimento.
2. Cortar em cubos médios.
3. Em uma panela ferver aproximadamente um 500 ml de água.
4. Quando ferver acrescentar metade (100 gramas) as hortaliças em cubos e ferver por dois minutos.
5. Escorrer a água quente e mergulhar em bowl com água e gelo
6. Deixar escorrer, armazenar em sacos plásticos transparentes, identificar com etiqueta e congelar.
7. A outra metade das hortaliças (100 gramas) deverá ser colocada em sacos plásticos transparentes, identificar com etiqueta e congelar.
8. Na aula seguinte, analisar as diferenças entre os vegetais branqueados e não branqueados (cor, sabor, textura)

2. PRODUÇÃO: TIPOS DE BATATAS E APLICAÇÕES DE COCÇÃO

OBJETIVOS

- Realize a preparação das receitas abaixo em aula pratica.
- Analisar as características de diversos tipos de batatas e suas aplicações.

Dicas de compras: ervas (1 maço), sal, manteiga e azeite podem ser usado para vários grupos, como é uma quantidade pequena não tem desperdício.

Ler atentamente todas as receitas principalmente o modo de preparo.

As ervas muitas têm na horta da escola chegar cedo para pegar (não no horário da aula).

French Fries (batata frita): Todos os Grupos – Turma A e B

- Batata Baraca 500 gr
- Óleo 900 ml
- Sal qb

Modo de preparo:

- Corte as batatas em palitos (pont neuf – 1,5 cm X 7 cm de espessura) e coloque em água gelada com sal, enxugue bem.
- Aqueça o óleo a 140°C, branqueie as batatas (mergulhar por 5 a 6 minutos), deixe escorrer e esfrie.
- Aumente a temperatura para 180°C e frite até ficarem douradas. Deixe escorrer em papel absorvente e polvilhe com sal.

Batata Sauté: Todos os Grupos – Turma A e B

- Batata Baraca 300 gr
- Óleo 15 ml
- Bacon 50 gr (cubos pequenos)
- Salsa fresca qb
- Sal qb
- Pimenta do reino qb

Modo de preparo:

- Corte as batatas em rodela grossas.
- Cozinhe as batatas em rodela no vapor com sal até ficarem al dente.
- Corte os bacons em cubos pequenos e no óleo. Reserve.
- Na mesma gordura salteie as batatas até ficarem levemente douradas.
- Retorne com o bacon e misture.
- Salpique salsa picada finamente.
- Ajuste os sal e pimenta. Sirva em seguida.

Batata Duchesse: Todos os Grupos – Turma A e B

- Batata Asterix (portuguesa / casca roxa ou rosada) 300 gr
- Manteiga 20 gr
- Gema 2 un.
- Sal qb
- Pimenta do reino qb
- Ervas frescas (qualquer tipo) qb
- Saco de confeitaria descartável 1 unidade grande
- Manteiga qb (para untar)
- Farinha de trigo qb (para untar)

Modo de preparo:

- Descasque as batatas e corte em 4, cozinhe em água com sal, até que estejam macias.
- Escorra bem, mantendo-as quentes e faça um purê, passando pelo espremedor ou na peneira.
- Adicione a gema, a manteiga e as ervas picadas finamente.
- Coloque no saco, com bico estrelado, e faça rosetas (formatos de suspiros) numa assadeira untada.
- Leve ao forno quente para dourar.

Batata Rústica Assada: Todos os Grupos – Turma A e B

- Batata Lavada (Agatá, Holandesa / Inglesa) 300 gr
- Azeite 50 ml
- Alecrim fresco qb
- Sal
- Pimenta do reino

Modo de preparo:

- Corte a batata em canoa com a casca.
- Branqueie as batatas em água fervente por 3 minutos.
- Coloque em uma assadeira, regando com azeite e temperando com alecrim, sal e pimenta.
- Leve para assar em forno a 180°C até ficarem bem douradas, sirva em seguida.