

Salada de couscous marroquino com camarão

FICHA TÉCNICA OPERACIONAL

Bloom consultoria

Tipo: Receita

Validade

Categoria: Saladas

Congelado: -

Criação: 03/03/2022

Refrigerado: 2 dias

Última Atualização: 04/03/2022

Ambiente: -

 **Rendimento:** 1,94 Quilo(s)

 **Tempo de preparo:** 30 minutos

Observações

Se desejar, acrescentar outras especiarias à preparação. Curry, cominho, coentro e pimentas em geral darão sabor e personalidade ao prato. Se desejar, o camarão pode ser substituído pela mesma quantidade de lulas, cortadas em rodelas.

Composição

Modo de preparo

Nome	Medida	Total Líq.	Bruto
Camarão	-	1 Kg	4 Kg
Sal	2(Colher de chá)	8 g	8 g
Gengibre	-	5 g	6 g
Limonada Siciliana Xandô	-	100 ml	100 ml
Pimenta calabresa	-	1 g	1 g
Cenoura	1(Inteira)	120 g	141 g
ervilhas frescas	-	100 g	100 g
Azeite de oliva	-	30 ml	30 ml
couscous marroquino	-	250 g	250 g
Água	-	300 ml	300 ml
Cebolinha verde	-	30 g	30 g

Etapas

1. Limpar bem o camarão, retirar a casca e as tripas, mantendo o rabo. Lavar em água corrente.

2. Colocar o camarão em uma tigela e temperar com metade do sal, gengibre ralado, Limonada e pimenta. Reservar.

3. Lavar a cenoura, descascar e cortar em cubinhos (brunoise) e reservar. Lavar as ervilhas, escorrer e reservar.

4. Em uma frigideira de fundo largo, aquecer metade do azeite, acrescentar a cenoura, o camarão e as ervilhas. Cozinhar até o camarão mudar de cor (cerca de 3 minutos), mexer sempre que necessário. Retirar do fogo e reservar..

5. Em uma tigela, despejar o couscous marroquino, temperar com o restante do sal e do azeite. Reservar.

6. Levar a água ao fogo e quando levantar fervura, despejar sobre o couscous e misturar bem. Tampar e deixar hidratar, por cerca de 10 minutos.

7. Assim que o couscous estiver hidratado, retire a tampa e, com o auxílio de um garfo, solte o couscous, de forma que fique com aparência de farofa. Passar o couscous pro prato de servir.

Porções

Nome	Esta receita faz
Quilo (Kg)	1,94 Quilo (s)
Gramas (g)	1.944 Grama (s)
Porção (0.194Kg)	10,02 Porção (s)

Nome do responsável: _____

Assinatura: _____