

Anexo II – Ficha Técnica

NOME DA RECEITA: Lomo Saltado do Acre

QUANTIDADE DE PORÇÕES 160 alunos

TEMPO DE PREPARO: 1h e 20 min

INGREDIENTES	QUANTIDADES
Cebola Roxa	750 g
Tomate	1 kg
Batata inglesa	10 kg
Pimentão amarelo	750 g
Arroz branco	10 kg
Alho	500 g
Óleo de soja	500 ml
Sal	400 g
Páprica doce	350 g
Filé de boi em tiras	10 kg
Amido de milho	350 g
Coentro	3 maços

MODO DE PREPARO

- Refogue o alho no óleo, adicione 10 kg de arroz e refogue. Acrescente o sal e água quente até cobrir. Cozinhe até secar, abaixe o fogo e finalize até ficar macio. Desligue e reserve o arroz.
- Corte 10 kg de filé de boi em tiras e tempere com páprica doce e parte do sal.
- Corte 750 g de cebola roxa em pétalas, 1 kg de tomate em tiras, 750 g de pimentão amarelo em tiras, pique o alho e 3 maços de coentro picados.
- Corte 10 kg de batata inglesa em palitos, tempere com sal e páprica e asse em forno a 200–220 °C por 30 a 40 minutos até dourar.
- Em panela grande, aqueça o óleo de soja e adicione a carne em fogo alto, retire e reserve
- Na mesma panela, refogue o alho, cebola roxa, pimentão amarelo e o tomate rapidamente e adicione o amido de milho dissolvido em água. Volte a carne, misture e finalize com cebolinha;

- Sirva o arroz e decore com coentro em cima, a batata assada e a carne ao lado.

