

## - Ficha Técnica

NOME DA RECEITA: Yaki Do Chefe

QUANTIDADE DE PORÇÕES 50 porções.

TEMPO DE PREPARO 1 hora e 30 min.



INGREDIENTES	QUANTIDADES
Proteína de Soja	1 quilo
Couve	2 quilos
Brócolis	2 quilos
Cenoura	2 quilos
Repolho Roxo	1,500 gramas
Pimentões	300 gramas
Spaguetti	5 quilos
Manteiga	500 gramas
Açafrão da Terra	30 gramas
Vinagre de Álcool	250 ml
Sal	300 gramas

## **MODO DE PREPARO**

- **Inicia-se o preparo higienizando os legumes e verduras em solução clorada por 15 minutos;**
- **Hidratar a proteína de soja em 2 litros de água morna por 20 minutos;**
- **Descascar as cenouras e ralar em ralo grosso;**
- **Separar as folhas de couve e cortar fino;**
- **Separar ramos do brócolis;**
- **Cortar fino os pimentões;**
- **Coloque água do cozimento do macarrão ferver com sal.**
- **Em uma frigideira funda aqueça a 250 gramas manteiga e refogue o açafraão, acrescente a couve, brócolis e os pimentões, reserve;**
- **Na mesma frigideira aqueça mais 250 gramas de manteiga regogue a proteína de soja, adicione sal, passado alguns minutos coloque a cenoura para refogar;**
- **Cozinhe o macarrão por 8 minutos até ficar aldente;**
- **Na cuba acrescente o macarrão os legumes refogados com proteína de soja, se necessário acerte o sal e sirva;**
- **Boa Appetite!!**