

## Anexo II - Ficha Técnica

NOME DA RECEITA: DELÍCIA CAIÇARA

QUANTIDADE DE PORÇÕES: 15.

TEMPO DE PREPARO :1H30 MIN



| INGREDIENTES                               | QUANTIDADES |
|--|-------------|
| Posta de Cavala                            | 2 kg        |
| Batata doce (Agricultura Familiar)         | 1 kg        |
| Cenoura                                    | 0,8 kg      |
| Vagem                                      | 500 g       |
| Tomate                                     | 1 kg        |
| Pimentão Amarelo                           | 0,5 kg      |
| Cebola                                     | 300 g       |
| Alho                                       | 100 g       |
| Manjericão                                 | 1 maço      |
| Cheiro verde (Agricultura Familiar)        | 1 maço      |
| Limão Cravo (Agricultura Familiar)         | 0,5 kg      |
| Azeite                                     | A gosto     |
| Farinha de Mandioca (Agricultura Familiar) | 1 kg        |
| Banana da Terra (Agricultura Familiar)     | 1 kg        |
| Manteiga                                   | 20 gramas   |

### MODO DE PREPARO :

Delícia Caiçara (Peixe com legumes e farofa de banana da Terra)

Temperar o peixe com sal e limão;

Refogar os temperos (pimentão, cebola, tomate e alho);

Cozinhar o peixe por 15 minutos junto com o tempero refogado;

Cozinhar os legumes separadamente;

Preparar o molho de tomate com manjericão;



ALIMENTAÇÃO  
ESCOLAR  
NOTA 10



INSTITUTO FEDERAL  
Sul de Minas Gerais



MINISTÉRIO DA  
EDUCAÇÃO



## **Reservar o peixe cozido e os legumes separadamente**

**Para o preparo da farofa de Banana da Terra:**

**Refogar o alho e a cebola na manteiga;**

**Picar a banana da terra em cubos;**

**Misturar o refogado com a banana, acrescentando a farinha e finalizando com a salsinha;**

**Montar o prato juntando o peixe refogado com os legumes regados pelo molho de tomate com manjeriço.**

**O prato pode ser servido acompanhado de arroz branco**