



Chocos Coroa



Ingredientes

- 1 emb. Choco Limpo 10/30 500 g Pescanova
- 1 emb. Puré de Batata Pescanova
- 5 c. sopa de Cebola Picada
- 1 tomate
- 100 g bacon
- 1 couve lombarda



Dificuldade
Difícil



Tempo
Entre 1-2 h



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
438 Kcal	37 g	27 g	20 g

Preparação

1. Faça um refogado com a Cebola Picada, quando estiver dourada junte o tomate e deixe refogar.
2. Assim que o refogado apresentar uma consistência uniforme, tempere de sal e pimenta, acrescente o bacon cortado em tiras finas e junte os Chocos. Tape e deixe cozinhar.
3. Coza a couve lombarda (mantendo as folhas inteiras) num tacho com água e sal. Depois de cozida separe as folhas. Consoante as proporções a servir, coloque um pouco de Chocos em cada folha de couve e feche-a, dobrando ou atando em trouxas. Coloque as trouxas novamente no tacho e deixe a refogar um pouco mais.
4. Sirva com Puré de Batata regado com o molho dos Chocos.

Produtos Associados



Choco Limpo

500 g