



Chocos Salteados com Esparguete Nero



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Choco Limpo 500 g Pescanova
- Sal e pimenta preta q.b.
- 100 g Ervilhas Pescanova
- 1 raminho de coentros
- 200 g de esparguete al nero di seppia
- 2 dentes de alho
- Azeite q.b.
- 150 g de tomate cereja

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
385 Kcal	40 g	25 g	14 g

Preparação

Experimente a receita de Chocos Salteados com Esparguete Nero e desfrute de sabores e texturas sem igual, acompanhados por ervilhas frescas e tomate cereja, resultando num prato delicioso.

1. **Preparar os Chocos:** Descongele os chocos, tempere com sal e pimenta preta moída na hora e reserve.
2. **Cozinhar as Ervilhas e o Esparguete:** Cozinhe as ervilhas em água fervente com sal e um ramo de coentros. Retire os coentros, escorra as ervilhas e reserve. Cozinhe o esparguete nero com sal e um fio de azeite até ficar al dente. Escorra e reserve.
3. **Saltear os Chocos:** Amoleça o alho picado em azeite numa frigideira grande. Adicione os chocos bem escorridos e salteie por 5 a 6 minutos, virando na metade do tempo de cozimento. Acrescente o tomate cereja e as ervilhas e cozinhe por mais 5 a 6 minutos.
4. **Combinar com o Esparguete:** Adicione o esparguete nero cozido aos chocos salteados com tomate e ervilhas. Envolve bem por 1 minuto, adicionando um leve fio de azeite, se necessário. Sirva com bastantes coentros picados por cima.

Continue a sua aventura culinária e delicie-se com a explosão de sabores dos **Chocos Salteados com Risotto de Laranja**. Esta receita cativante não só satisfaz os sentidos, mas também eleva a experiência gastronómica a novos patamares.

Produtos Associados



Choco Limpo

500 g



Ervilhas

1 kg



Ervilhas

400 g