



Choquinhos em Tomatada Aromática com Batatas



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Choco Limpo 500 g Pescanova
- 100 g de cebola picada
- 1 c. de chá de alho picado
- batatas para cozer q.b.
- 5 tomates médios maduros
- 1 raminho de salsa; 2 pés de hortelã
- 1 c. de café de açúcar amarelo
- azeite e sal q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
328 Kcal	39 g	23 g	9 g

Preparação

1. Descongele os chocos, tempere com sal e salsa picada, reserve.
2. Num tacho grande tapado, com o fundo coberto de azeite, leve a amolecer em lume brando, o alho e a cebola picados por 4-5 min.
3. Junte o tomate picado (sem pele nem sementes), as folhas de salsa e de hortelã, o açúcar, e deixe cozinhar tapado por mais 4-5 min.
4. Adicione os chocos inteiros, retifique o sal, tape, e deixe cozinhar em lume brando aprox. 15 min, agitando o tacho de vez em quando.
5. Sirva sobre rodela de batatas cozidas, salpicado abundantemente com salsa e hortelã picadas.

Produtos Associados



Choco Limpo

500 g