



# Choquinhos Salteados em Balsâmico com Linguine Nero



## Ingredientes

- 1 emb. de Chocos Limpos 500 g Pescanova
- 250 g linguine al nero di Sepia
- 2 malaguetas pequenas frescas (opcional)
- 1 dl vinagre balsâmico
- 2 dentes de alho picado
- Azeite e sal q.b.



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Menos de  
15 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
365 Kcal	37 g	23 g	14 g

## Preparação

1. Descongele os Chocos Limpos. Tempere com sal e saltei-os em azeite aromatizado com uma colher e meia de alho por picado aprox. 10 min., virando-os a meio da fritura.
2. Numa frigideira à parte, deite o vinagre balsâmico, deixe levantar fervura por 1-2 min., junte os Chocos e deixe-os caramelizar em lume alto cerca de 1 min. virando-os a meio da fritura.
3. Coza o linguine em água com sal, escorra e salteie em azeite com 1/2 colher de café de alho picado e malagueta cortada em rodela (opcional) durante 1 min. em lume alto.
4. Sirva tudo regado com um fio de azeite e salpicado abundantemente com manjeriço picado.

## Produtos Associados



**Choco Limpo**

500 g