



# Moqueca de Chocos com Arroz Basmati ao Cardamomo



## Ingredientes

- 1 emb. de Choco Limpo 500 g Pescanova
- 150 g cebola picada
- 1 c. de sopa rasa de alho picado
- 1/2 pimento encarnado e 1/2 verde
- 200 ml de leite de côco; 2 tomates médios
- 1 raminho de coentros; 1 limão
- 1 c. de sopa de óleo de palma (azeite de dendê)
- azeite; sal; pimenta preta e cardamomo q.b.
- arroz basmati q.b.



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
425 Kcal	38 g	22 g	20 g

## Preparação

1. Descongele os chocos, tempere de sal, sumo de limão e deixe marinar 20 min.
2. Num tacho com o fundo coberto de azeite junte o alho, a cebola, o tomate (sem pele nem sementes) e o pimento cortado em cubinhos, mexa e leve a cozinhar tapado, em lume brando 4-5 min.
3. Junte os chocos escorridos da marinada, cortados aos bocados, os coentros picados, 150ml de leite de coco, tempere com sal e pimenta preta acabada de moer e deixe cozinhar, tapado, em lume brando 10-12 min, agitando o tacho de vez em quando.
4. Junte os restantes 50ml de leite e o óleo de palma, misture bem e deixe cozinhar em lume médio, destapado 4-5 min. aprox. Sirva acompanhado com arroz basmati aromatizado com cardamomo.

## Produtos Associados



**Choco Limpo**

500 g