



Rancho de Chocos com Hortelã



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Chocos Limpos 500 g Pescanova
- 75 g cebola picada
- 1 couve-lombarda pequena
- 350 g macarronete
- 200 g grão cozido
- 1 cenoura média; 2 tomates médios
- 1 dente de alho; 1 chouriço
- Azeite e sal q.b.
- 1 ramo de hortelã pequeno

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
487 Kcal	37 g	35 g	23 g

Preparação

1. Escalde as folhas da couve-lombarda em água com sal aprox. 10 min., e reserve a água da cozedura. Amoleça a cebola e o alho picados no azeite por 5 min., junte a cenoura cortada aos quartos, o chouriço cortado às rodelas, envolva e cozinhe mais 2-3 min.
2. Junte o tomate sem pele nem sementes picados e apure durante 1-2 min. Deite no preparado anterior os Chocos, já descongelados e cortados aos cubos, junte à água de cozer as couves, as folhas de hortelã picadas, tempere de sal e deixe cozer por 10 min.
3. Junte a massa e as folhas de couve e deixe cozer mais 10 min. aprox. (juntando mais água de cozer a couve se necessário, quente). Misture o grão cozido 2-3 min. antes do final da cozedura da massa para que aqueça e se envolva nos sabores.
4. Sirva de imediato com hortelã picada.

Produtos Associados



Choco Limpo

500 g