



Salada de Choquinhos com Batatinhas Novas e Pimentos



Ingredientes

- 1 emb. de Chocos Limpos 500 g Pescanova
- 300 g de batatinhas novas para cozer
- 1 pimento vermelho grande
- 10 azeitonas pretas
- 1 molho de coentros pequeno
- 3 dentes de alho picados
- Azeite e sal q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
315 Kcal	17 g	20 g	19 g

Preparação

1. Descongele os Chocos Limpos. Tempere com sal e saltei-os em azeite e alho picado por aprox. 10 min., virando-os a meio. Reserve.
2. Coza as batatinhas cortadas ao meio, em água e sal. Quando estiverem cozidas, pele-as e salteie no azeite onde salteou os chocos.
3. Retire os veios e as sementes do pimento, corte em tiras fininhas e leve a amolecer em azeite por 10-12 min. Descaroce as azeitonas e lamine-as.
4. Junte os ingredientes todos, tempere com o azeite e alho salteado e os coentros picados grosseiramente.
5. Sirva morno ou frio.

Produtos Associados



Choco Limpo

500 g