



Tiborna de Chocos com Cebola e Pimentos Confitados



Ingredientes

- 1 emb. Choco Limpo Pescanova
- 8 fatias de pão alentejano
- 2 dentes de alho
- Azeite q.b.
- 2 cebolas
- 1 pimento verde
- 1 pimento vermelho
- 1 folha de louro
- Sal q.b.
- 1 c. de café de açúcar amarelo



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
521 Kcal	60 g	28 g	19 g

Preparação

Descongele os Chocos, passe por água fria corrente, escorra bem e reserve.

Torre as fatias de pão, esfregue em cada uma delas um dente de alho cortado ao meio e reserve.

Em azeite abundante amoleça as cebolas cortadas em rodela finas. Depois, junte os pimentos (sem veios nem sementes) cortados em tirinhas e o louro, tempere de sal e açúcar e misture, acrescente mais azeite se necessário (até cobrir), e cozinhe em lume brando por mais 10 a 15 min.

Numa frigideira antiaderente untada com azeite salteie os Chocos bem escorridos por 2 a 3 min. de cada lado, aprox. temperando de sal. Depois de cozinhados, junte à confitada de cebola e pimentos.

Sirva de imediato os Chocos com cebola e pimentos sobre o pão torrado.

Produtos Associados



Choco Limpo

500 g



Choco Limpo

Frumar

800 g