

CHOCO COM GRÃO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 6 PESSOAS

1400g de choco limpo cortado em pedaços
1 lata de grão cozido com 850g
150 ml de azeite
2 cebolas picadas
4 dentes de alho picados
6 colheres de sopa de polpa de tomate
2 cenouras cortadas em cubinhos
100g de chouriço de vinho cortado em cubinhos
275 ml de vinho branco
275 ml de caldo de peixe
200g de macarronetes
Salsa picada para decorar
Sal q.b.
Picante q.b.

PREPARAÇÃO

Num tacho, leve ao lume o azeite, a cebola, os alhos, a cenoura e o chouriço.
Mexe e deixe refogar 10 minutos.
Junte o choco, tempere com sal e picante.
Mexe e junte a polpa de tomate.
Misture, junte o vinho branco e caldo de peixe.
Mexe, tape e deixe estufar cerca de 20 minutos, até o choco ficar tenro.
Depois do choco cozido, junte a lata de grão com a própria água e os macarronetes.
Se necessário, acrescente um pouco mais de água.
Tape e deixe cozer 10 minutos.
Depois de tudo cozido, polvilhe com salsa picada e está pronto a servir.

Custo: 18.50 € ; Custo por pessoa: 3.08 €

<http://www.saborintenso.com/f17/choco-grao-1676/>

www.saborintenso.com