

INGREDIENTES PARA 3 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 2 HORAS + 30 MINUTOS

1 choco com 900g, com o corpo cortado em tiras e cabeça cortada em pedacinhos
3 dentes de alho picados
Malagueta seca picada
2 folhas de louro, partidas de pedacinhos
1 limão
50 ml de azeite
1 cebola picada
1 dente de alho picado
2 colheres de sopa rasas de polpa de tomate
Meio cubo de caldo de marisco ou de peixe
80 ml de vinho branco
250g de arroz
800 ml de água
Salsa picada q.b.
250 ml de azeite
250 ml de óleo
Farinha q.b.
Ovo batido q.b.
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

1. Tempere as tiras de choco com sal, os 3 dentes de alho picados, a malagueta e o louro. Mexa muito bem.
Regue tudo com bastante sumo de limão.
Deixe marinar durante 2 horas.
2. Passado 2 horas, num tacho, leve ao lume os 50 ml de azeite, a cebola e o alho picado. Mexa e deixe refogar um pouco.
Junte os pedacinhos da cabeça do choco ao refogado.
Tempere com sal, mexa e deixe cozinhar um pouco.
Junte a polpa de tomate e o cubo de caldo.
Mexa, adicione o vinho branco e deixe ferver um pouco.
Junte o arroz lavado e escorrido e envolva bem.
Deixe o arroz cozinhar alguns minutos, até o molho secar.
Junte metade da água e deixe cozinhar durante 10 minutos.
Passado os 10 minutos ou quando a água secar, junte a restante água.
Mexa e deixe cozinhar mais 7 minutos, sem deixar secar muito, para que o arroz fique malandrinho.
Depois do arroz cozido, apague o lume.
Junte a salsa e mexa.
3. Enquanto o arroz coze, numa frigideira junte o óleo e o azeite.
Mexa e deixe aquecer bem.
4. Passe as tiras de choco escorridas por farinha e ovo batido.
Frite as tiras de choco de ambos os lados no óleo e no azeite bem quente.
Depois das tiras frir, retire-as para um prato com papel absorvente.
Acompanhe as tiras de choco com o arroz, salada e gomos de limão.

Custo: 11.50 € ; Custo por pessoa: 3.83 €

<http://www.saborintenso.com/f17/choco-frito-15469/>

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro de Culinária com 420 páginas