

CHOCO COM AÇAFRÃO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 50 MINUTOS

- 1 kg de choco cortado em tiras
- 80 ml de azeite
- 1 cebola grande cortada em rodela
- 2 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 2 tomates maduros cortados em cubinhos
- 1 pimento vermelho pequeno cortado em rodela
- 200 ml de vinho branco
- 1 colher de chá bem cheia de açafrão-das-índias
- Salsa picada q.b.
- Picante q.b.
- Sal q.b.

PREPARAÇÃO

1. Num tacho, leve ao lume o azeite, a cebola, os alhos e a folha de louro.
Mexe e deixe refogar sem queimar.
2. Junte o pimento vermelho e o tomate.
Mexe e deixe refogar mais um pouco.
3. Junte o açafrão, o vinho branco e a salsa.
Mexe e junte o choco.
Tempere com sal e picante a gosto.
Mexe e deixe estufar em lume moderado durante 30 minutos.
Quando o choco estiver tenrinho, apague o lume.
Sirva com arroz basmati branco.

Custo: 12.00 € ; Custo por pessoa: 3.00 €

<http://www.saborintenso.com/f17/choco-acafrao-6112/>

www.saborintenso.com