

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 rodelas
2 dentes de alho picados
1 folha de louro

2 tomates maduros cortados em cubinhos
1 pimento vermelho pequeno cortado em rodelas
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. Mexa e deixe refogar sem queimar.
2. Junte o pimento vermelho e o tomate. Mexa e deixe refogar mais um pouco.
3. Junte o açafrão, o vinho branco e a salsa. Mexa e junte o choco. Tempere com sal e picante a gosto. Mexa 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