



Choquinhos Recheados com Bacon e Alho Francês



Ingredientes

- 1 emb. de Choco Limpo 500 g Pescanova
- 1 emb. de Puré de Batata Pescanova q.b.
- 2 alhos franceses pequenos
- 150 g de bacon
- 6 azeitonas pretas
- azeite; sal e pimenta preta q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
483 Kcal	34 g	30 g	26 g

Preparação

1. Descongele os chocos, tempere de sal e pimenta preta acabada de moer, reserve.
2. Separe 2 chocos para o recheio e pique grosseiramente. Corte o bacon em cubos muito pequenos. Numa frigideira antiaderente untada de azeite, salteie o bacon e os chocos picados.
3. Arranje o alho francês, corte em rodela finas e leve a amolecer em azeite, temperando de sal e pimenta preta acabada de moer. Reserve metade para juntar ao puré. Pique as azeitonas. Junte os ingredientes todos, envolva e recheie os chocos com a mistura, se necessário feche com um espeto pequeno ou palito.
4. Numa frigideira ou grelha-frigideira antiaderente untada de azeite, leve os chocos a cozinhar aprox. 5 min. de cada lado. Sirva com puré onde juntou o alho francês salteado que reservou previamente.

Produtos Associados



Choco Limpo

500 g