



## Abacaxi Recheado com Chocos, Arroz e Ervilhas



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

#### Para os Chocos e Arroz:

- Choco Limpo PESCANOVA 1 emb.
- Sal q.b.
- Azeite q.b.
- Dente de alho 1 unid.
- Arroz selvagem 250 g

#### Para o Abacaxi e Ervilhas:

- Abacaxi pequeno 2 unid.
- Ervilhas PESCANOVA 200 g
- Molho de soja 1 colher de sopa

#### Para terminar:

- Hortelã q.b.

## Preparação

### Preparação dos Chocos e Arroz:

1. Descongelar os **Chocos**.
2. Passar por água fria corrente, escorrer bem.
3. **Temperar** com sal.
4. **Saltear** em azeite um dente de alho picado finamente por **3 a 4 min. aprox.** de cada lado.
5. **Cozer** o arroz em água com sal, escorrer e reservar.

### Preparação do Abacaxi e Ervilhas:

6. Retirar a rama aos abacaxis, cortar no sentido longitudinal e retirar a polpa.
7. **Cortar** a polpa de abacaxi em pedaços pequenos (descartando o centro do abacaxi).
8. **Cozer** as ervilhas em água com sal e 2 folhas de hortelã.
9. **Escorrer e reservar**.
10. Num wok com 2 colheres de sopa de azeite e 1 colher de sopa de molho de soja **saltear** o abacaxi por **1 a 2 min.**
11. Depois, **acrescentar** as ervilhas e saltear por mais **1 a 2 min.**

### Para terminar:

12. **Juntar** o **arroz selvagem** e mais 1 colher de sopa de azeite e **envolver** tudo.
13. Juntar os **Chocos salteados** e rechear as **metades de abacaxi** com a **mistura de arroz**.

### Para servir:

14. **Salpicar** com **hortelã** e **servir** de imediato.

## Produtos Associados



**Choco Limpo**

500 g



**Choquinhos  
Limpos**

500 g