



## Chocos com Molho de Aromáticas e Mostarda



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Menos de  
15 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 Emb. de Choco Limpo PESCANOVA
- Azeite e vinagre q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- Mostarda q.b.
- Salsa e coentros q.b.
- 400 g de tomate
- 1 pepino
- 1 pimento vermelho
- 1/2 cebola
- 6 c. de sopa de croutons

### Preparação

1. Descongelar os Chocos, passar por água fria corrente, escorrer bem e saltear em azeite e alho picado por 8 a 10 min. (dependendo do tamanho dos chocos) virando a meio e temperando de sal e pimenta preta.
2. Para o molho: num processador de cozinha juntar 1 c. de sopa cheia de mostarda, 5 c. de sopa de azeite, 2 c. de sopa de vinagre, 6 pés de salsa, 6 pés de coentros, sal e pimenta preta moída e triturar bem.
3. Cortar o tomate, o pepino e o pimento em cubinhos e picar a cebola. Juntar tudo numa saladeira com os croutons, salsa e coentros picados, temperar de sal, azeite e vinagre e misturar.
4. Servir os Chocos salteados com o molho de mostarda e aromáticas e a saladinha fresca.

## Produtos Associados



**Choco Limpo**

500 g