Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Chocos Salteados com Risotto de Laranja

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	4 Pessoas

Ingredientes

Para os Chocos:

- **Choco Limpo PESCANOVA.** 1 emb
- Sal e pimenta preta q.b
- Laranjas grandes 2 unid.
- Azeite q.b

Para o Risotto:

- Manteiga 2 colheres de sopa
- Chalotas 2 unid
- Arroz arbreo (ou outro para risotto) 300 g
- Vinho branco 100 ml

Para terminar:

- Queijo parmesão 75g
- Manjericão q.b

Preparação

Preparação dos Chocos

1. **Descongelar** os **Chocos.**

2. **Passar por água fria corrente, escorrer** bem.

3. **Temperar** os **Chocos** com sal e sumo de 1 laranja, **deixar marinar** por 15 min, aprox.

4. **Saltear em azeite** por 3 a 4 min, aprox de cada lado, **juntando o molho** da marinada.

Reservar.

5. **Juntar a casca de 1 laranja** (apenas a parte cor de laranja) a 1 litro de água e **deixar ferver por 2 a 3 min.**

6.Desligar, **retirar a casa e reservar o caldo** de laranja. **Retirar o sumo** à laranja.

Preparação do Risotto de Laranja:

7. **Amolecer em azeite** 1 colher de sopa de manteiga com as chalotas picadas finalmente.

8. **Acrescentar** o **arroz arbòreo e saltear** por 2 a 3 min, mexer.

9. **Adicionar** o vinho branco e **deixar ferver** por 1 a 2 min. para evaporar o àlcool.

10. **Juntar** caldo de laranja (sempre quente) apenas **atè cobrir o arroz.**

11. **Temperar** com sal e pimenta preta moìda na hora e **cozinhar em lume brando** , mexer.

12. Repetir o processo de **acrescentar caldo** de laranja atè o **o arroz estar cozinhado**.

13. No final, **adicionar o sumo da laranja e envolver** por 1 a 2 min.

14. Depois, **juntar** 1 colher de sopa de manteiga e 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado no momento e **envolver novamente.**

Para terminar:

15. Servir os **chocos salteados** sobre o **risotto de laranja,** com lascas de parmesão (cortadas com a ajuda do descascador), **raspa** de 1 **laranja** e manjericão a gosto.

Produtos Associados

Choco Limpo

500 g

Choquinhos Limpos

500 g