



Espetadinhos de Choco e Chouriço com Migas "Caldo Verde"



Ingredientes

- 1 emb. de Choco Limpo Pescanova
- 350 g de couve para caldo verde
- Sal q.b.
- 1 dente de alho
- Azeite q.b.
- 2 batatas-doces
- 1 chouriço de carne



Dificuldade

Fácil



Tempo

Menos de
15 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
493 Kcal	32 g	32 g	26 g

Preparação

Descongele os Chocos, passe por água fria corrente, escorra bem e reserve.

Escalde a couve para caldo verde em água a ferver com sal e escorra bem. Entretanto, aloure o dente de alho picado em azeite e salteie a couve.

Enquanto isso, coza as batatas-doces cortadas em quartos, depois retire a casca e esfarele grosseiramente. Junte as batatas-doces esfareladas à couve salteada, envolvendo.

Retire a pele ao chouriço e corte em rodelas, cortando-as depois em metades. Em cada espeto coloque 2 meias rodelas de chouriço, 1 Choco e mais 2 meias rodelas de chouriço, pincele o choco com azeite, tempere ligeiramente de sal e leve a cozinhar numa frigideira antiaderente em lume médio a alto por 3 min. de cada lado, aprox.

Sirva os espetos de Chocos com as migas de "caldo verde".

Produtos Associados



Choco Limpo

500 g



**Choco Limpo
Frumar**

800 g