

CHOQUINHOS EM MOLHO DE TOMATE



CONFEÇÃO

1. Descongele e lave os choquinhos e tempere-os com sumo de limão, sal e pimenta. Descasque e lave a cebola e os dentes de alho e corte a cebola em pedaços. Lave os tomates, descasque-os, corte-os ao meio e retire-lhe as pevides. Coloque a cebola, os alhos e o tomate na taça do robot com a lâmina picadora e pique durante 15 segundos na velocidade 10.
2. Troque a lâmina picadora pelo acessório misturador, passe a espátula, adicione o azeite e seleccione o Programa Cozedura Lenta P1 durante 5 minutos. Junte os chocos, a folha de louro e um ramo de salsa, rectifique os temperos e seleccione o Programa Cozedura Lenta P2, a 100°C, durante 25 minutos.
3. Retire da taça e sirva decorado a gosto. Pode acompanhar com batatas fritas em palitos ou puré de batata se preferir.

INGREDIENTES

- 800 G DE CHOQUINHOS
- 3 TOMATES
- 1 CEBOLA
- 2 DENTES DE ALHO
- 30 ML DE AZEITE
- 1 FOLHA DE LOURO
- SUMO DE LIMÃO Q.B.
- Salsa Q.B.
- SAL E PIMENTA Q.B.