

CHOCO MÉDIO À ALGARVIA



CONFEÇÃO

1. Temperar com o sal, a pimenta, o alho , o limão, a curcuma e deixar marinar 15 a 20 min.

3. Colocar o acessório misturador e cobrir o fundo da taça com azeite. Sem tampa reguladora de vapor, selecionar Slow Cook P1, 3 min (só para aquecer o azeite).

5. Juntar os chocos, da marinada , polvilhar com um pouco de pimentão doce e Programar V. 2, 120°, 25 min, sempre sem tampa reguladora de vapor (isto é muito importante, se não, não apura).

7. Retirar e servir com arroz ou puré de batata

INGREDIENTES

- 3 OU 4 CHOCOS MÉDIOS
- AZEITE QB
- SAL
- LIMÃO
- ALHO EM PÓ
- ALHO
- CURCUMA E UM POUCO DE PIMENTÃO-DOCE