



Tacos mediterranei all'avocado e feta Dop con pomodorini, spinacino e noci croccanti

25 minuti

13



Mini Tortilla Di Farina Bianca



Feta Dop



Spinacino baby



Noci



Avocado



Lime



Pomodorini ciliegini



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Zucchero

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Feta Dop** 7	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Noci 2	1 pacchetto	2 pacchetti
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini ciliegini**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	429 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3051 kJ/ 729 kcal	711 kJ/ 170 kcal
Grassi (g)	45 g	10 g
Grassi saturi (g)	13 g	3 g
Carboidrati (g)	56 g	13 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	25 g	6 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **7)** Latte **13)** Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1



Cuocere i pomodorini

- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Unire i **pomodorini**, condite con un pizzico di **sale**, un cucchiaino di **zucchero** (ogni 2 persone) e un cucchiaino d'**acqua** e cuocete per 6-8 minuti, mescolando spesso.

3



Condire lo spinacino

- Raccogliete in una ciotola lo **spinacino** e condite con **sale**, un po' di succo di **lime** a piacere e un filo d'**olio**.
- Scaldare una padella a fuoco medio senza condimenti e tostate le **tortillas** 1 minuto per lato, finché saranno dorate.
- Riducete la **feta** a cubetti di circa 1 cm.

2



Preparare la salsa di avocado

- Tagliate l'**avocado** a pezzetti e frullatelo con un cucchiaino d'**olio** a persona, un pizzico di **sale** e il succo di uno spicchio di **lime**, fino a ottenere una consistenza omogenea.
- In alternativa, schiacciatelo con il dorso di una forchetta e conditelo.

4



Disporre nei piatti

- Spalmate la crema di **avocado** sulle **tortillas**.
- Aggiungete lo **spinacino**, i cubetti di **feta** e i **pomodorini**.
- Guarnite con le **noci**.

Buon Appetito!