



Mini tortilla di pollo e fagioli cannellini con peperoni e formaggio a julienne

25 minuti • Mangiami per primo

3



Peperone



Cipolla



Mini Tortilla Di
Farina Bianca



Petto di pollo a fette



Formaggio a pasta
dura a julienne



Fagioli Cannellini



Prezzemolo



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: Sale, Pepe, Olio d'oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Formaggio a pasta dura a julienne** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Fagioli Cannellini	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	547 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2891 kJ/ 691 kcal	529 kJ/ 126 kcal
Grassi (g)	17 g	3 g
Grassi saturi (g)	9 g	2 g
Carboidrati (g)	74 g	14 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	16 g	3 g
Proteine (g)	56 g	10 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

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](https://www.hellofresh.it)



Preparare gli ingredienti

- Sbucciate e affettate sottilmente la **cipolla**.
- Tagliate il **peperone** a strisciole.
- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Tagliate il **pollo** a strisciole.



Scaldare le tortillas

- Scaldate le **tortillas** in una padella antiaderente senza condimenti a fuoco medio per circa 1 minuto per lato.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.



Cuocere gli ingredienti

TIP: il pollo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.

- Scaldare 1 cucchiaino d'**olio** per persona in una padella a fuoco medio. Soffriggete la **cipolla** per 1-2 minuti, quindi aggiungete **peperoni, fagioli e pollo** e cuocete con il coperchio per circa 15 minuti finché il peperone sarà tenero e il pollo dorato.
- Regolate di **sale**, spegnete il fuoco, spolverizzate con il **formaggio** e coprite per 1-2 minuti, giusto il tempo di farlo sciogliere.



Disporre nei piatti

- Farcite le **tortillas** con il **pollo** e i **peperoni** al **formaggio**.
- Guarnite con un pizzico di **prezzemolo**.

Buon Appetito!