



Mini tostadas ai fagioli rossi e mais con pomodoro, formaggio filante e coriandolo

35 minuti

7



Mini Tortilla Di Farina Bianca



Mais Dolce



Formaggio a pasta dura a julienne



Fagioli Rossi



Concentrato Di Pomodoro



Cipolla



Coriandolo



Mix di spezie stile Messico



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, 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
Mais Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio a pasta dura a julienne** 7	1 pacchetto	2 pacchetti
Fagioli Rossi	1 pacchetto	2 pacchetti
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Coriandolo**	5 g	10 g
Mix di spezie stile Messico	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	499 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2659 kJ/ 635 kcal	533 kJ/ 127 kcal
Grassi (g)	17 g	3 g
Grassi saturi (g)	9 g	2 g
Carboidrati (g)	78 g	16 g
Zuccheri (g)	18 g	4 g
Fibre (g)	18 g	4 g
Proteine (g)	34 g	7 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

1



Preparare gli ingredienti

- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**. Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio** e rosolatela per 2-3 minuti.
- Scolate i **fagioli** e il **mais** e sciacquateli sotto acqua corrente. Uniteli nella padella con 2 cucchiaini abbondanti di **concentrato di pomodoro** e 150 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone.
- Condite con **sale**, **pepe**, un cucchiaino di **zucchero** e uno di **mix di spezie** e cuocete per 9-10 minuti, fino a ottenere un sugo abbastanza denso.

3



Sciogliere il formaggio

- Spolverizzate il **formaggio a julienne** sopra al **sugo** di fagioli e mais.
- Coprite con il coperchio e proseguite la cottura a fuoco medio-basso per altri 1-2 minuti, o finché il formaggio si sarà sciolto.

2



Tostare le tortillas

TIP: omettete il coriandolo se non ne gradite il sapore, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Scaldate una seconda padella a fuoco medio senza condimenti e tostatevi le **tortillas** per 2-3 minuti su entrambi i lati, finché saranno dorate.
- Tritate finemente il **coriandolo**.

4



Disporre nei piatti

- Disponete un cucchiaino di **sugo** ai fagioli e mais sulle **tortillas**.
- Guarnitele con un pizzico di **coriandolo** tritato.

Buon Appetito!