



Tostadas di pollo e cheddar con pomodori e spezie all'italiana

25 minuti • Mangiami per primo

15



Macinato di pollo



Mix di erbe in
stile italiano



Tortilla



Pomodoro



Prezzemolo



Cheddar



Macinato misto di
maiale e manzo



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!

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Macinato di pollo**	300 g	600 g
Mix di erbe in stile italiano	1 pacchetto	1 pacchetto
Tortilla 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Cheddar** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	351 g	100 g	341 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2649 kJ/ 633 kcal	755 kJ/ 180 kcal	3058 kJ/ 731 kcal	897 kJ/ 214 kcal
Grassi (g)	27 g	8 g	39 g	11 g
Grassi saturi(g)	13 g	4 g	19 g	6 g
Carboidrati (g)	47 g	14 g	48 g	14 g
Zuccheri (g)	5 g	2 g	6 g	2 g
Fibre (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Proteine (g)	45 g	13 g	44 g	13 g
Sale (g)	2 g	1 g	2 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



Cuocere il sugo

TIP: il pollo sarà cotto quando risulterà opaco e chiaro.

- Tagliate il **pomodoro** a cubetti piccoli.
- Scaldate una padella antiaderente con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Aggiungete il **macinato di pollo**, il **pomodoro**, condite con un pizzico di **sale, pepe**, un cucchiaino di **mix di erbe** (per 2 persone) e rosolate a fuoco medio-alto per 6-7 minuti, mescolando spesso.

Ricetta personalizzata: cuocete il macinato misto come fareste per il pollo, finché sarà opaco e scuro.

3



Assemblare le tostadas

TIP: unire poca acqua nella padella serve a creare vapore per far fondere il formaggio più rapidamente.

- Disponete un po' di **sugo** di pollo e pomodori su ogni **tostada** e spolverizzate con il **cheddar**.
- Riposizionatela dalla parte della tortilla in padella a fuoco medio. Disponete un cucchiaino d'**acqua** a lato, coprite con il coperchio e cuocete a fuoco medio per 1-2 minuti, o finché il formaggio sarà fuso.
- Nel frattempo tritate finemente il **prezzemolo**.

2



Tostare le tortillas

- Scaldate una padella a fuoco medio senza condimenti.
- Tostate le **tortillas** per 2 minuti circa su ogni lato, finché risulteranno dorate e croccanti, in modo da ottenere delle **tostadas**.
- Trasferitele in un piatto e conditele con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.

4



Disponere nei piatti

- Disponete le **tostadas** nei piatti.
- Guarnite con un pizzico di **prezzemolo**.

Buon Appetito!