



Baleada ai fagioli rossi e formaggio filante con pomodoro, spezie e mais

35 minuti

7



Mini Tortilla Di Farina Bianca



Mais Dolce



Fagioli Rossi



Concentrato Di Pomodoro



Cipolla



Mix di spezie stile Messico



Fontal



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

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
Fagioli Rossi	1 pacchetto	2 pacchetti
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Mix di spezie stile Messico	1 pacchetto	1 pacchetto
Fontal** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	526 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3044 kJ/ 727 kcal	579 kJ/ 138 kcal
Grassi (g)	24 g	5 g
Grassi saturi (g)	14 g	3 g
Carboidrati (g)	78 g	15 g
Zuccheri (g)	18 g	3 g
Fibre (g)	18 g	3 g
Proteine (g)	41 g	8 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



Preparare gli ingredienti

- Scolate i **fagioli** e il **mais** e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio** e rosolate la cipolla per 2-3 minuti.
- Aggiungete i **fagioli**, il **mais**, 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.



Sciogliere il formaggio

- Tagliate il **formaggio** a tocchetti piccoli e unitelo 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.



Tostare le tortillas

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



Disporre nei piatti

- Disponete un cucchiaino di **sugo** ai fagioli e mais sulle **tortillas**.
- Completate con un filo d'**olio** e una macinata di **pepe**.

Buon Appetito!