

Quesadillas filanti al fontal e fagioli rossi con pico de gallo e yogurt al coriandolo

25 minuti

20



Fagioli Rossi



Lime



Cipolla



Mix di spezie stile
Messico



Pomodoro



Mini Tortilla Di
Farina Bianca



Coriandolo



Fontal



Yogurt bianco intero



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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Fagioli Rossi	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Mix di spezie stile Messico	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodoro**	2 pezzi	4 pezzi
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Coriandolo**	5 g	10 g
Fontal** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	596 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2863 kJ/ 684 kcal	480 kJ/ 115 kcal
Grassi (g)	25 g	4 g
Grassi saturi(g)	16 g	3 g
Carboidrati (g)	65 g	11 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g
Fibre (g)	13 g	2 g
Proteine (g)	39 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



Cuocere i fagioli

TIP: se desiderate un ripieno più cremoso, a fine cottura schiacciate un po' di fagioli con il dorso di una forchetta.

- Sbucciate e riducete la **cipolla** a dadini.
- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Scaldate una padella a fuoco medio-basso, aggiungete 1 filo d'**olio**, metà della **cipolla** e rosolate per 2-3 minuti.
- Aggiungete 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**, i **fagioli** e 100 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone. Coprite con un coperchio e proseguite la cottura a fuoco basso per 10 minuti.



Tostare le quesadillas

- Disponete le **tortillas** su una superficie pulita.
- Adagiate sul lato inferiore della tortilla una cucchiata di **ripieno ai fagioli** e qualche cubetto di **fontal**.
- Ripiegate il lato superiore della tortilla su quello inferiore, fino a ottenere delle **quesadillas**.
- Scaldate 1 cucchiaio d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio. Cuocete le **quesadillas** con un coperchio per circa 2-3 minuti per lato, finché saranno dorate e il **formaggio** si sarà fuso.



Preparare il pico de gallo

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

- Tagliate i **pomodori** a cubetti di 1 cm.
- Tritate grossolanamente il **coriandolo**.
- Raccogliete in una ciotola i **pomodori**, il succo 1 spicchio di **lime**, il resto della **cipolla** tritata e 1 cucchiaio d'**olio** (ogni 2 persone), un pizzico di **coriandolo**, **sale** e **pepe**.



Disporre nei piatti

- Tagliate le **quesadillas** a metà e disponetele nei piatti.
- Servitele con gli spicchi di **lime**, il **pico de gallo** e la salsa **yogurt**.



Preparare la salsa yogurt

- Condite lo **yogurt** con un po' succo di **lime** a piacere, un pizzico di **coriandolo**, **olio**, **sale** e **pepe**.
- Tagliate il **fontal** a tocchetti di circa 1 cm.

Buon Appetito!