



# Mini tortilla di pollo fondenti al cheddar con peperoni e pico de gallo

30 minuti • Mangiami per primo

4



Peperone



Cipolla



Mini Tortilla Di Farina Bianca



Petto di pollo a fette



Lime



Pomodoro



Mix di spezie stile Cajun



Cheddar



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 <b>13</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Mix di spezie stile Cajun <b>14</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Cheddar** <b>7</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	5 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>481 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2607 kJ/ 623 kcal	542 kJ/ 130 kcal
Grassi (g)	22 g	5 g
Grassi saturi (g)	13 g	3 g
Carboidrati (g)	55 g	12 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g
Proteine (g)	49 g	10 g
Sale (g)	3 g	1 g

## Allergeni

**7)** Latte **13)** Cereali contenenti glutine **14)** Anidride solforosa e solfiti

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://hellofresh.it)



## Cuocere i peperoni

- Tagliate il **peperone** a striscioline.
- Scaldate 1 cucchiaio d'**olio** per persona in una padella antiaderente a fuoco medio.
- Aggiungete i peperoni, mezzo bicchiere d'**acqua** (per 2 persone) e cuocete con il coperchio per 7-8 minuti.



## Cuocere il pollo

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

- Tagliate il **pollo** a striscioline di circa 1 cm.
- Unitelo nella padella con il peperone con un pizzico di **sale**, il **mix di spezie** dosato a piacere e cuocete per altri 6-7 minuti senza coperchio, mescolando spesso.
- Spegnete il fuoco, spolverizzate pollo e peperoni con il **cheddar** e coprite di nuovo con il coperchio per 1-2 minuti, giusto il tempo di farlo sciogliere.
- Scaldate le **tortillas** in una padella antiaderente senza condimenti a fuoco medio per circa 1 minuto per lato.



## Preparare il pico de gallo

- Nel frattempo, sbucciate e tritate finemente la **cipolla** e il **prezzemolo** e tagliate il **pomodoro** a cubetti piccoli.
- Raccogliete il tutto in una ciotola con il succo di uno spicchio di **lime**, un pizzico di **sale** e 1-2 cucchiaini di **olio** e mescolate per amalgamare i sapori.



## Disporre nei piatti

- Farcite le **tortillas** con il **pollo**, i **peperoni** e il **pico de gallo**.
- Accompagnate con qualche spicchio di **lime**.

Buon Appetito!