



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 13)	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 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cheddar** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	5 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	481 g	100 g
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



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!