



# Tacos ai funghi, fagioli e formaggio greco con maionese speziata, lime e insalata

40 minuti

7



Cipolla



Funghi Champignon



Lime



Fagioli Rossi



Ketchup



Maionese



Formaggio greco



Mini Tortilla Di  
Farina Bianca



Brodo Granulare  
Vegetale



Mix di spezie stile  
Messico



Insalata Mista



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

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
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Funghi Champignon**	250 g	500 g
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Fagioli Rossi	1 pacchetto	2 pacchetti
Ketchup	3 pacchetti	6 pacchetti
Maionese <b>8)</b>	3 pacchetti	6 pacchetti
Formaggio greco** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Mini Tortilla Di Farina Bianca <b>13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Brodo Granulare Vegetale <b>10)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Messico	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Mista**	50 g	100 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>588 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	3090 kJ/ 738 kcal	525 kJ/ 126 kcal
Grassi (g)	32 g	5 g
Grassi saturi (g)	14 g	2 g
Carboidrati (g)	68 g	12 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g
Fibre (g)	17 g	3 g
Proteine (g)	38 g	6 g
Sale (g)	6 g	1 g

## Allergeni

**7)** Latte **8)** Uova **10)** Sedano **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 [helloworldfresh.it](http://helloworldfresh.it)

1



## Cuocere i funghi

- Sbucciate e affettate sottilmente la **cipolla**.
- Portate una padella antiaderente su fuoco medio con un cucchiaio d'**olio**.
- Aggiungete la **cipolla** e soffriggete per 3-4 minuti, finché si sarà imbriondata.
- Eliminate la parte finale del gambo ed eventuali residui di terra dei **funghi** e tagliateli a fettine sottili. Uniteli in padella con **sale, pepe** e rosolate per circa 5-6 minuti.
- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione, sciacquateli sotto acqua corrente e schiacciatene grossolanamente metà con il dorso di una forchetta.

3



## Preparare la maionese

- Nel frattempo, condite l'**insalata** con **sale, olio** e succo di **lime** a piacere.
- Sbriciolate grossolanamente il **formaggio greco** con le mani.
- Condite la **maionese** con un cucchiaino di **mix di spezie** e il succo di uno spicchio di **lime**.
- Scaldate a fuoco medio una padella senza condimenti e tostate le **tortillas** per 2-3 minuti per lato. In alternativa, scaldatele nel forno a microonde per circa 1 minuto.

2



## Cuocere i fagioli

- Aggiungete nella padella il **ketchup** e i **fagioli**, sia interi sia schiacciati, e proseguite la cottura per altri per 2 minuti.
- Incorporate 50 ml d'**acqua** (circa 5 cucchiaini) per persona e il **brodo granulare**.
- Mescolate bene, coprite con il coperchio e cuocete a fuoco medio-basso per altri 8-9 minuti, finché i **funghi** saranno teneri e il fondo di cottura sarà evaporato.

4



## Disporre nei piatti

- Spalmate un cucchiaio di **maionese** speziata sulle **tortillas**, unite un po' di **insalata** e il mix di **fagioli** e **funghi**.
- Terminate con il **formaggio greco** sbriciolato.
- Accompagnate con gli spicchi di **lime**.

Buon Appetito!