

Umami-tacos al pollo e cipollotto

con pasta di miso e salsa yogurt

25 minuti • Mangiami per primo

11



Tortilla



Macinato di pollo



Pasta di Miso



Zenzero



Yogurt bianco intero



Porro



Cipollotto



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

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

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
Tortilla 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Macinato di pollo**	300 g	600 g
Pasta di Miso 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Porro**	1 pezzo	2 pezzi
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	387 g	100 g	536 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2341 kJ/ 559 kcal	606 kJ/ 145 kcal	3232 kJ/ 772 kcal	602 kJ/ 144 kcal
Grassi (g)	18 g	5 g	29 g	5 g
Grassi saturi(g)	6 g	2 g	10 g	2 g
Carboidrati (g)	55 g	14 g	55 g	10 g
Zuccheri (g)	10 g	3 g	10 g	2 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	41 g	11 g	69 g	13 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

7) Latte **11)** Soia **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

1



Rosolare le verdure

- Tagliate il **cipollotto** a rondelle fini, separando la parte bianca da quella verde.
- Eliminate la guaina più esterna del **porro**, tagliatelo a metà per il lungo e poi a mezzelune sottili.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Aggiungete il **porro** e la parte bianca del **cipollotto**, condite con un pizzico di **sale** e rosolate per 3-4 minuti.

3



Scaldare le tortillas

- Scaldate una padella antiaderente su fuoco medio e tostate le **tortillas** 1-2 minuti per lato. In alternativa scaldatele nel forno a microonde per 1 minuto circa.
- Raccogliete lo **yogurt** in una ciotolina e condite con un filo d'**olio**, **sale** e **pepe**.

2



Aggiungere la carne

TIP: il pollo sarà cotto quando risulterà opaco e chiaro.

- Aggiungete il **macinato di pollo** in padella e proseguite la cottura per 4-5 minuti.
- Incorporate il **miso**, 1-2 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone) e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, mescolando spesso.

4



Disporre nei piatti

- Disponete la **carne** con le **verdure** all'interno delle **tortillas**.
- Irrorate con la **salsa yogurt**.
- Guarnite con la parte verde del **cipollotto**.

Buon Appetito!