

# Carnitas di pulled pork al formaggio e zucca con tortillas ed erba cipollina

25 minuti

19



Formaggio a pasta  
dura a julienne



Mini Tortilla Di  
Farina Bianca



Pulled-Pork



Zucca



Aglio



Erba Cipollina



Salsa barbecue



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: 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
Formaggio a pasta dura a julienne** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Pulled-Pork**	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucca**	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Salsa barbecue	2 pacchetti	4 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	320 g	100 g	420 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2244 kJ/ 536 kcal	701 kJ/ 168 kcal	2826 kJ/ 675 kcal	673 kJ/ 161 kcal
Grassi (g)	20 g	6 g	27 g	6 g
Grassi saturi(g)	10 g	3 g	11 g	3 g
Carboidrati (g)	52 g	16 g	53 g	13 g
Zuccheri (g)	8 g	3 g	9 g	2 g
Fibre (g)	7 g	2 g	7 g	2 g
Proteine (g)	34 g	11 g	53 g	13 g
Sale (g)	3 g	1 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](http://hellofresh.it)

1



## Cuocere la zucca

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio e rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) per 1-2 minuti.
- Unite la **zucca**, un pizzico di **sale** e proseguite la cottura con un coperchio per circa 20-22 minuti, o finché la zucca sarà tenera.
- Alla fine, eliminate l'aglio e schiacciate grossolanamente la zucca con il dorso di una forchetta.

3



## Tostare le tortillas

- Scaldate le **tortillas** in una padella antiaderente senza condimenti a fuoco medio per 1 minuto per lato.
- In alternativa, scaldatele in microonde per circa 1 minuto.
- Tritate finemente l'**erba cipollina**.

2



## Scaldare il pulled pork

- Scaldate un'altra padella antiaderente con un filo d'**olio**.
- Aggiungete il **pulled pork**, bagnate con un goccio d'**acqua** e cuocete con il coperchio per 3-4 minuti a fuoco medio-basso.
- Unite il **formaggio** e proseguite la cottura con coperchio per altri 2-3 minuti, o finché si sarà sciolto.
- Incorporate infine la **salsa BBQ** e mescolate bene.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete un po' di crema di **zucca** sulle **tortillas**.
- Adagiate sopra la **carnitas** di pulled pork e guarnite con un pizzico di **erba cipollina**.

Buon Appetito!