

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



Aglione



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

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!