



Tacos di pollo tex-mex e salsa ranch con yogurt e formaggio fondente

25 minuti • Mangiami per primo

4



Pomodoro



Insalata Mista



Formaggio a pasta dura a julienne



Mini Tortilla Di Farina Bianca



Yogurt bianco intero



Limone



Mix Di Spezie Tex-Mex



Petto di pollo a fette



Origano Secco



Maionese



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
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Insalata Mista**	100 g	100 g
Formaggio a pasta dura a julienne** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Mix Di Spezie Tex-Mex	1 pacchetto	2 pacchetti
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Maionese 8)	2 pacchetti	4 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	469 g	100 g	594 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2677 kJ/640 kcal	571 kJ/136 kcal	3253 kJ/777 kcal	548 kJ/131 kcal
Grassi (g)	26 g	6 g	28 g	5 g
Grassi saturi (g)	12 g	3 g	12 g	2 g
Carboidrati (g)	49 g	10 g	49 g	8 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Fibre (g)	3 g	1 g	3 g	0 g
Proteine (g)	48 g	10 g	78 g	13 g
Sale (g)	3 g	1 g	3 g	1 g

Allergeni

7) Latte 8) Uova 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



Condire il pollo

- Raccogliete in una ciotola 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** (o tutto, se vi piace), un filo d'**olio**, un pizzico di **sale e pepe**.
- Tagliate il **pollo** a striscioline, mettetelo nella ciotola e conditelo in modo uniforme, poi tenetelo in frigo a insaporire mentre vi occupate del resto.



Tostare le tortillas

- Nel frattempo, scaldate un'altra padella antiaderente senza condimenti.
- Tostate le **tortillas** per 1-2 minuti su entrambi i lati. In alternativa, scaldatele in forno a microonde per 1 minuto.



Preparare l'insalata

- Tagliate i **pomodori** a cubetti piccoli, trasferiteli in una ciotola con l'**insalata mista** e condite con un filo d'**olio**, **sale** e **pepe**.
- Preparate la **salsa ranch** mescolando in una ciotolina lo **yogurt**, la **maionese**, un cucchiaino d'**olio**, un pizzico **origano** e un po' di scorza di **limone** grattugiata a piacere (fate attenzione a non intaccare la parte bianca, che è amara).



Disporre nei piatti

- Distribuite sulle **tortillas** gli straccetti di **pollo**, l'**insalata** e qualche cucchiaino di **salsa ranch**.
- Accompagnate con uno spicchio di **limone**.



Cuocere il pollo

TIP: il pollo sarà cotto quando al centro risulterà bianco, opaco e asciutto.

- Scaldare un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio-alto.
- Aggiungete il **pollo** e rosolate per circa 2-3 minuti, mescolando ogni tanto.
- Unite il **formaggio**, coprite con un coperchio e proseguite la cottura a fuoco medio-basso per altri 3-4 minuti circa, in modo da far sciogliere il formaggio.

Buon Appetito!