

Nachos al sugo di fagioli rossi e cheddar con insalata e pomodoro

40 minuti

9



Pomodoro



Fagioli Rossi



Cipolla



Peperone



Concentrato
Di Pomodoro



Tortilla



Insalata Mista



Cheddar



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

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
Fagioli Rossi	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Tortilla 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Mista**	100 g	100 g
Cheddar** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	632 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2753 kJ/ 658 kcal	436 kJ/ 104 kcal
Grassi (g)	18 g	3 g
Grassi saturi (g)	10 g	2 g
Carboidrati (g)	78 g	12 g
Zuccheri (g)	19 g	3 g
Fibre (g)	19 g	3 g
Proteine (g)	36 g	6 g
Sale (g)	2 g	0 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



Preparare gli ingredienti

- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Tagliate il **peperone** a cubetti piccoli.
- Sbucciate e tagliate la **cipolla** a dadini.



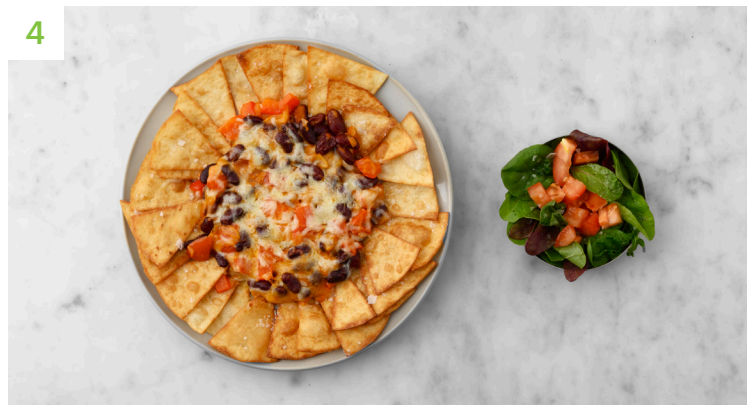
Tostare i nachos

- Mentre cuocete le verdure, tagliate il disco delle **tortilla** in quarti e poi in ottavi così da ottenere 8 triangolini uguali.
- Ricoprite il fondo di una padella con **olio** e scaldatelo bene a fuoco medio. Una volta caldo, adagiate pochi triangolini per volta nell'olio e cuoceteli per circa 1 minuto, finché saranno dorati e croccanti.
- Trasferiteli su un piatto con carta da cucina e salateli a piacere.
- Tagliate il **pomodoro** a cubetti, raccoglietelo in una ciotola con l'**insalata mista** e condite con **sale, aceto** e **olio** a piacere.



Cuocere il sugo

- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio** e rosolate la **cipolla** per 1-2 minuti. Aggiungete **peperoni, fagioli, sale** e cuocete per 5-6 minuti.
- Unite, per 2 persone, metà **concentrato di pomodoro** e un pizzico di **zucchero**.
- Bagnate con 200 ml d'**acqua** (circa un bicchiere), salate, pepate e proseguite la cottura a fuoco medio con il coperchio per circa 10-12 minuti.
- Una volta cotte le verdure, spegnete e spolverizzatele con il **formaggio**. Coprite con il coperchio e tenete coperto finché il formaggio sarà fuso.



Disporre nei piatti

- Suddividete i nachos di **tortilla** e le **verdure** e **fagioli** al **formaggio** nei piatti.
- Accompagnate con l'**insalata**.

Buon Appetito!