



# Tostadas speziate di carne e salsa yogurt con cavolo stufato e coriandolo fresco

25 minuti

4



Mini Tortilla Di  
Farina Bianca



Ketchup



Macinato misto di  
maiale e manzo



Coriandolo



Yogurt bianco intero



Mix di spezie stile Cajun



Cavolo Cappuccio



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
Mini Tortilla Di Farina Bianca <b>13</b> )	1 pacchetto	1 pacchetto
Ketchup	2 pacchetti	4 pacchetti
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g
Coriandolo**	5 g	5 g
Yogurt bianco intero** <b>7</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Cajun <b>14</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Cavolo Cappuccio**	500 g	500 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>551 g</b>	<b>100 g</b>	<b>691 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2944 kJ/ 704 kcal	534 kJ/ 128 kcal	4244 kJ/ 1014 kcal	614 kJ/ 147 kcal
Grassi (g)	33 g	6 g	56 g	8 g
Grassi saturi(g)	16 g	3 g	25 g	4 g
Carboidrati (g)	63 g	11 g	63 g	9 g
Zuccheri (g)	15 g	3 g	16 g	2 g
Fibre (g)	8 g	2 g	9 g	1 g
Proteine (g)	40 g	7 g	67 g	10 g
Sale (g)	4 g	1 g	5 g	1 g

## Allergeni

**7)** Latte **13)** Cereali contenenti glutine **14)** Anidride solforosa e solfiti

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)



## Cuocere il cavolo

**TIP: reggete saldamente il cavolo con la mano sinistra e passatevi sopra il pelapatate, dall'alto al basso, come fareste per sbucciare una verdura, in questo modo otterrete fettine sottilissime.**

- Tagliate 250 g di **cavolo** (per 2 persone) a striscioline sottili.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Aggiungete il **cavolo**, condite con un pizzico di **sale, pepe** e rosolate per 2 minuti.
- Bagnate con 1-2 cucchiaini d'**acqua** per persona, coprite con il coperchio e proseguite la cottura a fuoco medio-basso per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo qualche altro cucchiaino d'acqua se il cavolo dovesse asciugarsi troppo.



## Scaldare le tortillas

- Pulite la padella usata in step 2 con carta da cucina e riportatela su fuoco medio-alto senza condimenti.
- Tostate le **tortillas** per 2-3 minuti per lato, finché risulteranno dorate e croccanti, in modo da ottenere delle **tostadas**.



## Cuocere la carne

**TIP: la carne sarà cotta quando risulterà scura e opaca.**

- Nel frattempo, scaldate un filo d'**olio** in un'altra padella antiaderente.
- Aggiungete il **macinato di carne, sale, pepe** e cuocete per 5-6 minuti.
- Unite 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** (o usatelo tutto per un gusto più deciso), il **ketchup** e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, mescolando regolarmente, quindi spostatelo in una ciotola.



## Disporre nei piatti

- Spalmate un cucchiaino di **salsa yogurt** sulla base delle **tostadas**.
- Aggiungete la **carne**, il **cavolo** e terminate con altra **salsa yogurt** e un pizzico di **coriandolo** a piacere.



## Preparare la salsa yogurt

**TIP: omettete il coriandolo se non ne gradite il sapore, la ricetta sarà comunque deliziosa.**

- Tritate grossolanamente il **coriandolo** e raccoglietene un pizzico a piacere in una ciotolina con lo **yogurt**, un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.

Buon Appetito!