



# 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



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**	50 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	2 pezzi
Mix Di Spezie Tex-Mex	1 pacchetto	2 pacchetti
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Origano Secco	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	434 g	100 g	559 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2351 kJ/ 562 kcal	542 kJ/ 129 kcal	2926 kJ/ 699 kcal	523 kJ/ 125 kcal
Grassi (g)	18 g	4 g	20 g	4 g
Grassi saturi (g)	11 g	3 g	12 g	2 g
Carboidrati (g)	48 g	11 g	48 g	9 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Fibre (g)	2 g	1 g	2 g	0 g
Proteine (g)	47 g	11 g	77 g	14 g
Sale (g)	3 g	1 g	3 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)



## 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 strisciole, 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 nel microonde per 1 minuto.



## Preparare i contorni

**TIP: fate attenzione a non intaccare la parte bianca del limone, che è amara.**

- Preparate la **salsa ranch** mescolando in una ciotolina lo **yogurt**, l'**origano**, un pizzico di scorza di **limone** grattugiata a piacere e un cucchiaino d'**olio**.
- Tagliate il **pomodoro** a cubetti piccoli, trasferiteli in una ciotola con l'**insalata mista** e condite con un filo d'**olio**, **sale** e **pepe**.



## Disporre nei piatti

- Componete i **tacos**: distribuite sulle **tortillas** il **pollo**, l'**insalata** con il **pomodoro** e qualche cucchiaino di **salsa ranch**.
- Accompagnate con gli spicchi di **limone**.



## Cuocere il pollo

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

- Scaldate 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 4-5 minuti circa, o finché il pollo sarà dorato e il formaggio sciolto.

Buon Appetito!