

Tostadas di carne macinata e salsa yogurt con ketchup, spezie Cajun e avocado

25 minuti

19



Mini Tortilla Di
Farina Bianca



Ketchup



Macinato misto di
maiale e manzo



Yogurt bianco intero



Mix di spezie stile Cajun



Avocado



Insalata Mista



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,
Aceto

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 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Ketchup	2 pacchetti	4 pacchetti
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g
Yogurt bianco intero** 7	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Cajun 14	1 pacchetto	2 pacchetti
Avocado**	1 pezzo	2 pezzi
Insalata Mista**	50 g	100 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	404 g	100 g	544 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3499 kJ/ 836 kcal	867 kJ/ 207 kcal	4799 kJ/ 1147 kcal	883 kJ/ 211 kcal
Grassi (g)	51 g	13 g	74 g	14 g
Grassi saturi(g)	16 g	4 g	25 g	5 g
Carboidrati (g)	50 g	12 g	51 g	9 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	10 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	41 g	10 g	68 g	12 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

1



Cuocere la carne

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

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio-alto.
- Aggiungete il **macinato misto**, **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.

3



Scaldare le tortillas

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio senza condimenti.
- Tostate le **tortillas** per 2-3 minuti per lato, finché risulteranno dorate e croccanti, in modo da ottenere delle **tostadas**.
- Conditele con un filo d'olio e un pizzico di **sale**.
- Condite l'**insalata** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

2



Preparare la salsa yogurt

- Nel frattempo, tagliate a metà l'**avocado**, eliminate il nocciolo, e tagliate la polpa a dadini.
- Trasferite in una ciotolina lo **yogurt** e conditelo con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.

4



Disporre nei piatti

- Spalmate un cucchiaino di **salsa yogurt** sulla base delle **tostadas**.
- Aggiungete la **carne**, l'**avocado**, qualche foglia di **insalata** e terminate con altra **salsa yogurt**.
- Servite il resto dell'insalata a parte.

Buon Appetito!