



Tacos tex-mex di pollo e formaggio fuso con salsa ranch, pomodori e insalata

20 minuti • Mangiami per primo

4



Pomodoro



Insalata Mista



Mini Tortilla Di
Farina Bianca



Yogurt bianco intero



Limone



Mix Di Spezie Tex-Mex



Petto di pollo a fette



Origano Secco



Cheddar



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

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
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	2 pacchetti
Cheddar** 7	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	452 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2639 kJ/ 631 kcal	585 kJ/ 140 kcal
Grassi (g)	24 g	5 g
Grassi saturi(g)	15 g	3 g
Carboidrati (g)	49 g	11 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g
Fibre (g)	2 g	1 g
Proteine (g)	50 g	11 g
Sale (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



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, trasferitelo 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!