

Nachos al sugo di fagioli rossi e formaggio con peperoni, cipolla e insalata

35 minuti

13



Pomodoro



Fagioli Rossi



Cipolla



Peperone



Concentrato
Di Pomodoro



Mini Tortilla di mais



Insalata Mista



Formaggio a pasta
dura a julienne



Macinato misto di
maiale manzo



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,
Zucchero, Aceto

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 |
| Mini Tortilla di mais 13) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Insalata Mista** | 50 g | 100 g |
| Formaggio a pasta dura a julienne** 7) | 2 pacchetti | 4 pacchetti |
| Macinato misto di maiale e manzo** | 280 g | 500 g |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 609 g | 100 g | 749 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2769 kJ/ 662 kcal | 455 kJ/ 109 kcal | 4070 kJ/ 973 kcal | 543 kJ/ 130 kcal |
| Grassi (g) | 18 g | 3 g | 41 g | 5 g |
| Grassi saturi (g) | 10 g | 2 g | 20 g | 3 g |
| Carboidrati (g) | 76 g | 13 g | 77 g | 10 g |
| Zuccheri (g) | 18 g | 3 g | 19 g | 3 g |
| Fibre (g) | 18 g | 3 g | 19 g | 3 g |
| Proteine (g) | 38 g | 6 g | 65 g | 9 g |
| Sale (g) | 2 g | 0 g | 3 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 helloworldfresh.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.
- Scaldate 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.



Tostare i nachos

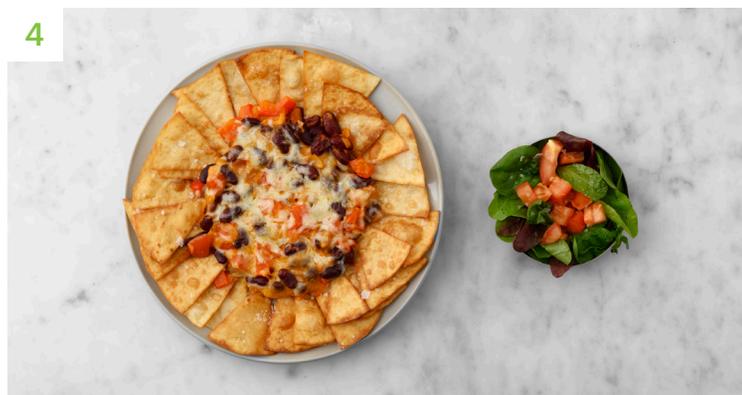
- Mentre cuocete le verdure, tagliate il disco delle **tortilla** in quarti e poi in ottavi così da ottenere 8 triangolini.
- Ricoprite il fondo di una padella con **olio** e scaldatelo bene a fuoco medio. Una volta caldo, adagiate pochi triangolini per volta nell'olio e friggeteli per circa 1 minuto, 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

- Unite, per 2 persone, metà **concentrato di pomodoro** e un pizzico di **zucchero**.
- Bagnate con 200 ml d'**acqua** (circa un bicchiere) per 2 persone, salate, pepate e proseguite la cottura a fuoco medio con il coperchio per circa 10-12 minuti.
- Una volta cotte le verdure, spegnete, spolverizzatele con il **formaggio**, coprite con il coperchio e tenete coperto finché il formaggio sarà fuso.

Ricetta personalizzata: unite il macinato misto insieme all'acqua e proseguite la cottura per 10-12 minuti, finché la carne sarà scura e opaca.



Disporre nei piatti

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

Buon Appetito!