

Avocado tacos alla carne speziata e ricotta con pomodori al coriandolo e lime

25 minuti

18



Lime



Cipolla



Ketchup



Mini Tortilla Di
Farina Bianca



Pomodoro



Ricotta



Mix Di Spezie Tex-Mex



Avocado



Macinato misto di
maiale e manzo



Coriandolo



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
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Ketchup	2 pacchetti	4 pacchetti
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Ricotta** 7	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix Di Spezie Tex-Mex	1 pacchetto	2 pacchetti
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Macinato misto di maiale e manzo**	200 g	400 g
Coriandolo**	5 g	5 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	459 g	100 g	559 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3376 kJ/ 807 kcal	736 kJ/ 176 kcal	4305 kJ/ 1029 kcal	771 kJ/ 184 kcal
Grassi (g)	48 g	11 g	65 g	12 g
Grassi saturi (g)	15 g	3 g	21 g	4 g
Carboidrati (g)	55 g	12 g	55 g	10 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	34 g	7 g	52 g	9 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 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

1



Cuocere la carne

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

- Sbucciate e tagliate la **cipolla** a fettine sottili.
- Scaldate a fuoco medio 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella antiaderente e rosolate la **cipolla** per 2-3 minuti.
- Unite il **macinato misto**, sgranatelo con un cucchiaino di legno, condite con **sale, pepe** e rosolate per 2-3 minuti.
- Aggiungete 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**, il **ketchup**, 2-3 cucchiaini d'**acqua** a persona e cuocete per 10-12 minuti a fuoco basso.

3



Condire la ricotta

- Raccogliete in una ciotolina la **ricotta** con un pizzico di **sale, pepe** e un cucchiaino d'**olio** e mescolate bene.
- Tagliate a metà l'**avocado** e privatelo del nocciolo, quindi sbucciatelo e riducetelo a fettine o a cubetti.
- Scaldate una padella a fuoco medio senza condimenti e tostate le **tortillas** 1-2 minuti per lato, finché saranno calde e dorate. In alternativa, scaldatele per circa 1 minuto nel forno microonde.

2



Preparare il pico de gallo

- Tagliate il **pomodoro** a cubetti.
- Tritate finemente il **coriandolo**.
- Raccogliete in una ciotola il pomodoro con un pizzico di coriandolo, il succo di uno spicchio di **lime**, un filo d'**olio, sale** e **pepe**.

4



Disporre nei piatti

- Disponete un po' di **ricotta** sulle **tortillas**, aggiungete la **carne**, il **pico de gallo** e l'**avocado**.
- Guarnite a piacere con un pizzico di **coriandolo** e qualche goccia di succo di **lime**.

Buon Appetito!