



# Umami-tacos al pollo macinato e miso con salsa yogurt, cipollotto e zenzero

25 minuti • Mangiami per primo

4



Mini Tortilla di mais



Macinato di pollo



Pasta di Miso



Zenzero



Yogurt bianco intero



Porro



Cipollotto



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

## 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 mais <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Macinato di pollo**	300 g	600 g
Pasta di Miso <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo
Yogurt bianco intero** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Porro**	1 pezzo	2 pezzi
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>387 g</b>	<b>100 g</b>	<b>537 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2341 kJ/ 559 kcal	606 kJ/ 145 kcal	3232 kJ/ 772 kcal	602 kJ/ 144 kcal
Grassi (g)	18 g	5 g	29 g	5 g
Grassi saturi(g)	6 g	2 g	10 g	2 g
Carboidrati (g)	55 g	14 g	55 g	10 g
Zuccheri (g)	10 g	3 g	10 g	2 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	41 g	11 g	69 g	13 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

**7)** Latte **11)** Soia **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)

1



## Rosolare le verdure

- Tagliate il **cipollotto** a rondelle fini, separando la parte bianca da quella verde.
- Sbucciate e grattugiate un tocchetto di **zenzero** a piacere.
- Eliminate la guaina più esterna del **porro**, tagliatelo a metà per il lungo e poi a mezzelune sottili.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Aggiungete il **porro** e la parte bianca del **cipollotto**, condite con un pizzico di **sale** e **zenzero** e rosolate per 3-4 minuti.

3



## Scaldare le tortillas

- Scaldate una padella antiaderente su fuoco medio e tostate le **tortillas** 1-2 minuti per lato. In alternativa scaldatele nel forno a microonde per 1 minuto circa.
- Raccogliete lo **yogurt** in una ciotolina e condite con un filo d'**olio**, **sale** e **pepe**.

2



## Aggiungere la carne

**TIP: il pollo sarà cotto quando risulterà opaco e chiaro.**

- Aggiungete il **macinato di pollo** in padella e proseguite la cottura per 4-5 minuti.
- Incorporate il **miso**, 1-2 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone) e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, mescolando spesso.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete la **carne** con le **verdure** sulle **tortillas**.
- Irrorate con la **salsa yogurt**.
- Guarnite con la parte verde del **cipollotto**.

Buon Appetito!