

Mini tortillas al pulled chicken e cheddar con spinacini, cipolle e salsa barbecue

35 minuti • Mangiami per primo

5



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Cheddar



Salsa barbecue



Mini Tortilla di mais



Cipolla



Spinacino baby



Scalognò



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, Zucchero, 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
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Cheddar** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa barbecue	3 pacchetti	6 pacchetti
Mini Tortilla di mais 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	2 pezzi	4 pezzi
Spinacino baby**	100 g	200 g
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	477 g	100 g	627 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3000 kJ/ 717 kcal	629 kJ/ 150 kcal	3872 kJ/ 926 kcal	618 kJ/ 148 kcal
Grassi (g)	27 g	6 g	37 g	6 g
Grassi saturi(g)	12 g	3 g	16 g	3 g
Carboidrati (g)	69 g	14 g	69 g	11 g
Zuccheri (g)	17 g	4 g	17 g	3 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	49 g	10 g	78 g	12 g
Sale (g)	2 g	0.5 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 hellofresh.it



Lessare il pollo

TIP: il pollo sarà cotto quando risulterà bianco e opaco al centro.

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** (usate un bollitore o copritela con un coperchio per velocizzare la bollitura) e lessate il **pollo** per 20 minuti.



Tostare le tortillas

- Tostate leggermente le **tortillas** in una padella calda per 1 minuto circa per lato. In alternativa potete scaldarle nel forno a microonde per 40-50 secondi.
- Condite lo **spinacino** (ricordate di lavarlo bene) con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.



Caramellare le cipolle

- Sbucciate le **cipolle** e affettatele sottilmente.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio e cuocete le cipolle con un pizzico di **sale** per 3-4 minuti, mescolando ogni tanto.
- Aggiungete, per ogni persona, 1 cucchiaino di **zucchero**, 2 cucchiaini d'**acqua**, 1 cucchiaino di **aceto** e proseguite la cottura a fuoco basso per 5-6 minuti, finché saranno tenere e traslucide, poi spostatele in una ciotolina.



Disporre nei piatti

- Disponete lo **spinacino** sulla base delle **tortillas**.
- Aggiungete il **pollo** e completate con la **cipolla** caramellata.



Condire il pollo

- Sbucciate lo **scalogno** e affettatelo sottilmente.
- Riportate la padella usata per le cipolle su fuoco medio con un filo d'**olio** e fatelo appassire con 1-2 cucchiaini d'**acqua** e 1 pizzico di **sale** per 5 minuti, finché sarà tenero e traslucido.
- Scolate il **pollo** e tritatelo finemente con un coltello. Togliete la padella dal fuoco, aggiungete il **pollo**, la **salsa barbecue**, il **cheddar** e mescolate bene.

Buon Appetito!