



Fresh roll di pollo, cheddar e peperoni con insalata, lime e spezie stile Messico

30 minuti • Piccante • Mangiami per primo

14



Cipolla



Peperone



Peperoncino



Mix di spezie stile
Messico



Lime



Insalata Mista



Mini Tortilla Di
Farina Bianca



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Cheddar



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,
Aceto

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Cipolla	1 pezzo	2 pezzo
Peperone**	1 pezzo	2 pezzo
Peperoncino 🌶️	1 pezzo	1 pezzo
Mix di spezie stile Messico	1 pacchetto	1 pacchetto
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Insalata Mista**	50 g	100 g
Mini Tortilla Di Bianca 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Cheddar** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	486 g	100 g	636 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2926 kJ/699 kcal	602 kJ/144 kcal	3798 kJ/908 kcal	597 kJ/143 kcal
Grassi (g)	31 g	6 g	41 g	7 g
Grassi saturi (g)	16 g	3 g	19 g	3 g
Carboidrati (g)	62 g	13 g	62 g	10 g
Zuccheri (g)	13 g	3 g	13 g	2 g
Fibre (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Proteine (g)	49 g	10 g	77 g	12 g
Sale (g)	3 g	1 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



Preparare gli ingredienti

- Tagliate il **peperone** a strisciole. Tagliate la **cipolla** a fettine sottili.
- Soffriggete in una padella con un filo d'**olio** la **cipolla** a fuoco medio per 2-3 minuti.
- Aggiungete i **peperoni**, 1 cucchiaino di **aceto**, 2 cucchiai d'**acqua** per persona e rosolate per 2-3 minuti. Quindi coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 5-6 minuti.
- Tagliate il **pollo** a listerelle sottili di circa 1,5 cm. Riducete un po' di **peperoncino** a piacere a rondelle (oppure omettetelo se non gradite il piccante).



Condire l'insalata

- Raccogliete in una ciotola 1 cucchiaio d'**olio** per persona, un po' di succo di **lime** a piacere, un pizzico di **sale** e mescolate energicamente con una forchetta.
- Poco prima di servire, aggiungete l'**insalata mista** e conditela uniformemente.
- Scaldate una padella antiaderente senza condimenti e tostate le **tortillas** per 2-3 minuti, finché saranno dorate e leggermente croccanti.



Unire il pollo

TIP: il pollo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.

- Unite il **pollo**, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**, il **peperoncino**, un pizzico di **sale** e cuocete per 6-7 minuti mescolando spesso.
- Alla fine spegnete il fuoco, unite il **cheddar**, mescolate e coprite con il coperchio per farlo sciogliere.



Disporre nei piatti

TIP: avvolgete una delle estremità dei roll con della carta di alluminio per non far fuoriuscire il ripieno quando li mangiate.

- Disponete le **tortillas** nei piatti. Unite il **pollo** e i **peperoni** e richiudete le tortillas fino a formare dei roll.
- Accompagnate con l'**insalata** e con uno **spicchio di lime**.

Buon Appetito!