



# Tacos fusion di pollo e cetrioli agrodolci con carote, salsa di soia e hoisin

25 minuti • Mangiami per primo

19



Cetriolo



Salsa di Soia



Mini Tortilla Di Farina Bianca



Salsa Hoisin



Maionese



Petto di pollo a fette



Carote Julienne



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, Aceto, Zucchero

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Cetriolo**	1 pezzo	1 pezzo
Salsa di Soia <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Mini Tortilla di Farina Bianca <b>13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa Hoisin <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese <b>8)</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Carote Julienne**	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	452 g	100 g	577 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2380 kJ/ 569 kcal	527 kJ/ 126 kcal	2955 kJ/ 706 kcal	513 kJ/ 123 kcal
Grassi (g)	18 g	4 g	20 g	4 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	59 g	13 g	59 g	10 g
Zuccheri (g)	15 g	3 g	15 g	3 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	41 g	9 g	71 g	12 g
Sale (g)	4 g	1 g	5 g	1 g

## Allergeni

**8)** Uova **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



## Insaporire i cetrioli

- Tagliate il **cetriolo** a bastoncini di circa 0,5 cm.
- Conditelo con, per 2 persone, 1 cucchiaino di **aceto**, 1 cucchiaino di **zucchero** e un pizzico di **sale**.
- Mescolate bene e lasciate insaporire.

3



## Scaldare le tortillas

- 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.
- Nel frattempo, mescolate in una ciotola la **maionese** e la **salsa hoisin**.

2



## Tagliare le verdure

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

- Scaldare un cucchiaino d'**olio** per persona in una padella a fuoco medio-alto.
- Rosolate le **carote** con un pizzico di **sale** per 4-5 minuti, finché saranno cotte ma ancora consistenti, poi spostatele in un piatto.
- Tagliate il **pollo** a listarelle di 2-3 cm e cuocetelo a fuoco medio nella stessa padella con un filo d'**olio** e la **salsa di soia** per circa 7-8 minuti.

4



## Disporre nei piatti

- Spalmate sopra ogni **tortillas** un cucchiaino di **maionese alla hoisin**, unite un po' di **carote**, il **pollo** e i **cetrioli**.

Buon Appetito!