

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

25 minuti

4



Mini Tortilla di mais



Pasta di Miso



Zenzero



Yogurt bianco intero



Porro



Cipollotto



Macinato di suino



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 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pasta di Miso 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Porro**	1 pezzo	2 pezzi
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Macinato di suino**	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	377 g	100 g	517 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2603 kJ/ 622 kcal	691 kJ/ 165 kcal	3757 kJ/ 898 kcal	727 kJ/ 174 kcal
Grassi (g)	25 g	7 g	44 g	8 g
Grassi saturi (g)	11 g	3 g	19 g	4 g
Carboidrati (g)	57 g	15 g	59 g	12 g
Zuccheri (g)	11 g	3 g	11 g	2 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	38 g	10 g	63 g	12 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



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**, la parte bianca del **cipollotto**, lo **zenzero**, un pizzico di **sale** e rosolate per 3-4 minuti.



Scaldare le tortillas

- Intanto, 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 con un filo d'**olio**, **sale** e **pepe** e mescolate.



Aggiungere la carne

TIP: il macinato sarà cotto quando non risulterà più rosa.

- Aggiungete il **macinato di carne** 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.



Disporre nei piatti

- Disponete la **carne** con le **verdure** all'interno delle **tortillas**.
- Irrorate con la **salsa yogurt**.
- Guarnite con la parte verde del **cipollotto**.

Buon Appetito!