



Burrito veggie integrale al riso e fagioli con pomodoro, avocado e lime

25 minuti

8



Tortilla Integrale



Riso Jasmine



Fagioli Rossi



Salsa di pomodoro



Avocado



Mix Di Spezie Tex-Mex



Pomodoro



Lime



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,
Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Tortilla Integrale 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Fagioli Rossi**	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Mix Di Spezie Tex-Mex	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Lime	1 pezzo	1 pezzo

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	612 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3472 kJ/ 830 kcal	567 kJ/ 136 kcal
Grassi (g)	24 g	4 g
Grassi saturi(g)	2 g	0 g
Carboidrati (g)	110 g	18 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g
Fibre (g)	20 g	3 g
Proteine (g)	31 g	5 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

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 il riso

- Trasferite il **riso** in un pentolino con 230 ml d'**acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 12 minuti con il coperchio.



Comporre i burritos

- Farcite le **tortilla** con il riso e i fagioli e arrotolatele dando una forma cilindrica.
- Scaldate bene una padella senza condimenti e tostate i **burritos** dalla parte della chiusura per 2 minuti, quindi voltateli e tostateli per altri 2 minuti.



Cuocere il sugo

- Nel frattempo, scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Unite i **fagioli**, la **salsa di pomodoro**, un pizzico di **sale**, **zucchero**, **pepe** e cuocete con il coperchio per 7-8 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete i **burritos** nei piatti.
- Accompagnate con l'insalata di **pomodoro** e **avocado**.



Preparare il ripieno

- Nel frattempo, riducete a cubetti il **pomodoro** e l'**avocado**.
- Raccoglieteli in una ciotola con un filo d'**olio**, il succo di uno spicchio di **lime**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Una volta cotto, trasferite il **riso** nella padella con **fagioli** e **sugo** e mescolate bene, quindi unite qualche cucchiaino del **mix di spezie** a piacere.

Buon Appetito!