

Tacos fusion di pollo e cetrioli agrodolci con carote, salsa di soia e kecap manis

25 minuti • Mangiami per primo

19



Cetriolo



Salsa di Soia



Mini Tortilla Di
Farina Bianca



Maionese



Petto di pollo a fette



Carote Julienne



Kecap manis



Olio di sesamo



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 | 2 pezzi |
| Salsa di Soia 11 13 | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Mini Tortilla Di Farina Bianca 13 | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Maionese 8 | 2 pacchetti | 4 pacchetti |
| Petto di pollo a fette** | 250 g | 500 g |
| Carote Julienne** | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Kecap manis 11 13 | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Olio di sesamo 3 | 1 pacchetto | 2 pacchetti |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 454 g | 100 g | 579 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2565 kJ/ 613 kcal | 565 kJ/ 135 kcal | 3140 kJ/ 750 kcal | 542 kJ/ 130 kcal |
| Grassi (g) | 23 g | 5 g | 25 g | 4 g |
| Grassi saturi(g) | 7 g | 2 g | 7 g | 1 g |
| Carboidrati (g) | 59 g | 13 g | 59 g | 10 g |
| Zuccheri (g) | 16 g | 4 g | 16 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

3) Semi di sesamo **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

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 ciotolina la **maionese** e la salsa **kecap manis**.

2



Cuocere il pollo

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

- Scaldate 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 consistente, poi spostatele in un piatto.
- Mescolate in una ciotolina la **salsa di soia** e l'**olio di sesamo**.
- Tagliate il **pollo** a listarelle di 2-3 cm e cuocetelo a fuoco medio nella stessa padella con un filo d'**olio** e con la salsa preparata per circa 7-8 minuti.

4



Disporre nei piatti

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

Buon Appetito!