



Gamberoni alla plancia e gazpacho verde con avocado, jalapeño, yogurt e coriandolo

30 minuti • Piccante • Mangiami per primo

17



Code di gambero argentino



Mix di spezie stile Cajun



Lime



Avocado



Tortilla Integrale



Spinacino baby



Coriandolo



Peperoncino Jalapeño



Yogurt bianco intero



Aglio



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Code di gambero argentino** 5) 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Cajun 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Tortilla Integrale 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Coriandolo**	5 g	5 g
Peperoncino Jalapeño	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglione	1 spicchio	2 spicchi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	399 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2194 kJ/ 524 kcal	550 kJ/ 132 kcal
Grassi (g)	26 g	7 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	38 g	10 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	32 g	8 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

5) Crostacei 7) Latte 13) Cereali contenenti glutine
14) Anidride solforosa e solfiti

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 helloworldfresh.it

1



Preparare il gazpacho

TIP: ricordate di lavare gli spinaci.

- Portate a bollore una pentolina d'**acqua** leggermente salata. Sbollentate gli **spinaci** per 1 minuto, quindi scolateli, raffreddateli sotto l'acqua fredda e trasferiteli nel bicchiere del mixer.
- Tagliate l'**avocado** a metà, eliminate il nocciolo e unite la polpa allo spinacino. Aggiungete anche il **coriandolo**, una pezzetto di **peperoncino** (oppure omettetelo se non gradite il piccante) e un generoso pizzico di **sale**.
- Incorporate, per 2 persone, 100 ml d'**acqua**, 2 cucchiaini d'**olio** e frullate fino a ottenere una crema. Aggiungete altra acqua o olio per regolare la consistenza, se necessario.

3



Tostare i nachos

- Tagliate le **tortillas** in 8 spicchi ciascuna.
- Ricoprite il fondo di una padella con **olio** e scaldatelo bene a fuoco medio. Una volta caldo, adagiate pochi triangolini per volta nell'olio e cuoceteli per circa 1 minuto, finché saranno dorati e croccanti.
- Trasferiteli su un piatto con carta da cucina e salate a piacere.

2



Cuocere i gamberi

TIP: i gamberi saranno cotti quando risulteranno rosa e opachi al centro.

- Eliminate il carapace dei gamberi.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio.
- Rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) per 2-3 minuti.
- Unite i **gamberi** e il **mix di spezie** dosato a piacere e cuocete per 5-6 minuti.
- Trasferite in un piatto e tenete da parte.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **gazpacho** in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate sopra i **gamberi**, condite con lo **yogurt**, un pizzico di **pepe** e il succo di uno spicchio di **lime**.
- Accompagnate con gli spicchi di **tortillas** croccanti.

Buon Appetito!