



Mini tacos di maiale e fagioli neri con spezie Cajun, pomodorini e lime

45 minuti

3



Cipolla



Mini Tortilla di mais



Mix di spezie stile Cajun



Lime



Fagioli Neri



Prezzemolo



Pomodorini Datterini



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: 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
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Mini Tortilla di mais 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Cajun 14	1 pacchetto	1 pacchetto
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Fagioli Neri	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
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	574 g	100 g	714 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3173 kJ/ 758 kcal	553 kJ/ 132 kcal	4327 kJ/ 1034 kcal	606 kJ/ 142 kcal
Grassi (g)	25 g	4 g	43 g	6 g
Grassi saturi(g)	10 g	2 g	17 g	2 g
Carboidrati (g)	76 g	13 g	76 g	10 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g	10 g	1 g
Fibre (g)	21 g	4 g	21 g	3 g
Proteine (g)	49 g	9 g	74 g	10 g
Sale (g)	3 g	0 g	3 g	0 g

Allergeni

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 hellofresh.it



Preparare la salsa

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldate un filo di **olio** in una padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungete i **pomodorini, sale, pepe** e cuocete per 5-6 minuti.
- Trasferite i pomodorini in un bicchiere del mixer e frullate insieme a un filo d'**olio** e il succo di uno spicchio di **lime**, fino a ottenere una **salsa** liscia e omogenea. Assaggiate e salate e pepate a piacere.



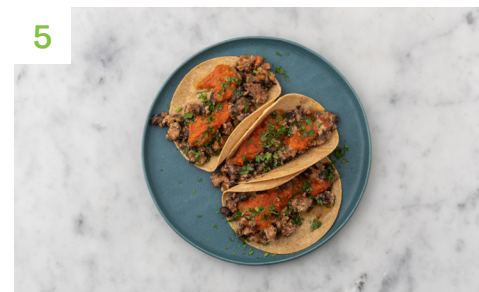
Tostare le tortillas

- Pulite la padella usata per i **fagioli** con carta da cucina.
- Scaldate la senza condimenti e tostatevi le **tortillas** per 1-2 minuti per lato.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.



Cuocere i fagioli

- Mentre cuocete i pomodorini, scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Scaldate una padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate metà **cipolla** per 2-3 minuti.
- Aggiungete i **fagioli, sale e pepe** e cuocete per 6-7 minuti.



Disporre nei piatti

- Distribuite 1-2 cucchiaini di **salsa al pomodoro** sulla base delle **tortillas**.
- Aggiungete la **carne** e i **fagioli** e guarnite con il **prezzemolo**.
- Accompagnate con gli spicchi di **lime**.



Cuocere il pollo

TIP: la carne sarà cotta quando risulterà opaca e scura.

- Nel frattempo che cuociono i **fagioli**, riportate su fuoco medio la padella usata per i pomodorini con un filo d'**olio** e soffriggete la **cipolla** rimasta con 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** (per 2 persone) per 1-2 minuti.
- Unite il **macinato di carne**, aggiustate di **sale e pepe** e rosolate per 3-4 minuti, sgranando con un cucchiaino di legno.
- Schiacciate i **fagioli** con una forchetta, trasferiteli nella padella con la carne insieme a 2-3 cucchiaini d'**acqua** e un pizzico di **sale** e proseguite la cottura per 3-4 minuti.

Buon Appetito!