

Summer salad - avocado, mango e cetrioli con fagioli rossi e salsa yogurt alla tahina

25 minuti

14



Avocado



Cipolla



Fagioli Rossi



Cetriolo



Semi Di Zucca



Tahina



Yogurt bianco intero



Mango



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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Fagioli Rossi**	1 pacchetto	2 pacchetti
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Zucca	1 pacchetto	2 pacchetti
Tahina 3)	1 bustina	2 bustine
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mango**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	765 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2958 kJ/ 707 kcal	387 kJ/ 92 kcal
Grassi (g)	35 g	5 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	67 g	9 g
Zuccheri (g)	43 g	6 g
Fibre (g)	20 g	3 g
Proteine (g)	30 g	4 g
Sale (g)	1 g	0 g

Allergeni

3) Semi di sesamo 7) Latte

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



Cuocere i fagioli

- Sbucciate e tagliate sottilmente la **cipolla**.
- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Portate su fuoco medio una padella con un filo d'**olio** e soffriggete la **cipolla** per 5-6 minuti.
- Aggiungete i **fagioli, sale, pepe** e scaldateli per 2-3 minuti.
- Alla fine fate intiepidire.



Unire i fagioli

- Trasferite i **fagioli** tiepidi nella ciotola e mescolate con cura.
- Raccogliete **yogurt** e **tahina** in un'altra ciotolina e mescolate.



Assemblare l'insalata

- Pelate il **mango** con un pelapatete e riducetelo a cubetti di circa 1 cm.
- Tagliate l'**avocado** a metà, eliminate il nocciolo, scavate la polpa e riducetela a cubetti.
- Tagliate il **cetriolo** a cubetti.
- Raccogliete tutto in una ciotola e condite con **sale, aceto** e **olio** a piacere.



Disporre nei piatti

- Disponete l'**insalata** nei piatti.
- Irroratela con la **salsa** e guarnite con i **semi di zucca**.

Buon Appetito!