



# Tacos di maiale e yogurt alla vietnamita con cetrioli, salsa agrodolce e peperoncino

30 minuti • Piccante

1



Salsa di Soia



Peperoncino



Carota



Cipolla



Mini Tortilla Di  
Farina Bianca



Cetriolo



Salsa agrodolce



Lime



Yogurt Greco



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, Zucchero

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Salsa di Soia <b>11</b> ) <b>13</b> )	1 pacchetto	1 pacchetto
Peperoncino 🌶️	1 pezzo	2 pezzi
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Mini Tortilla Di Farina Bianca <b>13</b> )	1 pacchetto	1 pacchetto
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa agrodolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Yogurt Greco** <b>7</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
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	587 g	100 g	727 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3158 kJ/ 755 kcal	539 kJ/ 129 kcal	4312 kJ/ 1031 kcal	594 kJ/ 142 kcal
Grassi (g)	34 g	6 g	52 g	7 g
Grassi saturi (g)	17 g	3 g	25 g	3 g
Carboidrati (g)	72 g	12 g	74 g	10 g
Zuccheri (g)	19 g	3 g	20 g	3 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	41 g	7 g	66 g	9 g
Sale (g)	5 g	1 g	5 g	1 g

## Allergeni

**7)** Latte **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](https://hellofresh.it)

1



## Cuocere le verdure

- Pelate la **carota** e grattugiatela con una grattugia a fori larghi.
- Sbucciate e affettate finemente la **cipolla**.
- Rosolate la **cipolla** con un filo d'**olio** in una padella ampia a fuoco medio per 1-2 minuti. Aggiungete la **carota** e cuocete per 6-7 minuti a fuoco basso, mescolando regolarmente.
- Mescolate in una ciotolina lo **yogurt** con il succo di uno spicchio di **lime**, **sale** e **pepe**.

3



## Scaldare le tortillas

**TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.**

- Tagliate nel frattempo il  **cetriolo**  a bastoncini sottili.
- Tagliate tutto o metà del **peperoncino** a rondelle fini.
- Scaldate le **tortillas** in una padella senza condimenti a fuoco medio, 1 minuto per lato. In alternativa, scaldatele in microonde per circa 1 minuto.

2



## Cuocere la carne

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

- Unite il **macinato di carne** nella padella con le verdure e rosolate a fuoco medio per 4-5 minuti, sgranando con un cucchiaino di legno.
- Incorporate la **salsa di soia**, aggiungete 1 cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone), **sale**, **pepe** e proseguite la cottura per 2-3 minuti.

4



## Disporre nei piatti

- Distribuite un cucchiaino di **yogurt** sulle **tortillas**.
- Aggiungete il sugo di **verdure** e **carne** e i bastoncini di  **cetriolo** .
- Guarnite con la **salsa agrodolce** e qualche rondella di **peperoncino** a piacere.

Buon Appetito!