

Tortilla tropicali ai gamberi e pesca con guacamole, spezie e lime

35 minuti • Mangiami per primo

17



Mini Tortilla di mais



Avocado



Mix di spezie stile Cajun



Coriandolo



Lime



Pomodoro



Insalata songino



Aglio



Code di gambero
argentino



Pesca



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
Mini Tortilla di mais 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Mix di spezie stile Cajun 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Coriandolo**	5 g	5 g
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Insalata songino**	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Code di gambero argentino** 5) 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pesca**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	488 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2477 kJ/ 592 kcal	508 kJ/ 121 kcal
Grassi (g)	24 g	5 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g
Carboidrati (g)	58 g	12 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	31 g	6 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

5) Crostacei **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



Tagliate le verdure

- Tagliate il **pomodoro** a metà, scavatene il ventre con un cucchiaino per rimuovere i semi e riducete il resto a cubetti piccoli di circa 1 cm.
- Sbucciate la **pesca** e tagliatela allo stesso modo



Preparare la salsa

- Tritate grossolanamente il **coriandolo**.
- Raccoglietelo in una ciotola con la **pesca**, il **pomodoro** e condite con il succo di uno spicchio di **lime**, **sale** e **pepe** a piacere.
- Tagliate l'**avocado** a metà, eliminate il nocciolo e riducete la polpa a pezzetti. Quindi schiacciateli con il dorso di una forchetta e insaporite con il succo di mezzo **lime**, sale e pepe.



Friggere la tortilla

- Ricoprite il fondo di una padella con 1 dito d'**olio di semi** e scaldatelo molto bene a fuoco medio.
- Una volta caldo, friggete le **tortilla**, 1 per volta, per circa 30 secondi per lato, finché saranno dorati e croccanti.
- Trasferitele su un piatto con carta da cucina e salatele a piacere.



Cuocere i gamberetti

TIP: le mazzancolle saranno cotte quando saranno chiare e opache al centro.

- Eliminate il carapace delle code di gambero, incideteli sul dorso con uno stuzzicadenti e rimuovete il budellino, se presente.
- Scaldate bene una padella su fuoco medio-alto con un filo d'**olio** e rosolate l'**aglio** sbucciato per 1-2 minuti.
- Unite le **code di gambero** e cuocete per 3 minuti, aggiungete 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**, un pizzico di **sale**, **pepe** e proseguite la cottura per altri 1-2 minuti.
- Alla fine, tagliatele in pezzetti di circa 1-2 cm.
- Nel frattempo, condite l'**insalata** (ricordate di lavarla bene) con sale e olio a piacere.



Disporre nei piatti

- Spalmate il **guacamole** sulle **tostadas**, poi unite un po' di **insalata**, adagiate sopra i **gamberi** e l'insalata di pomodoro e pesca.
- Accompagnate con l'insalata rimasta e uno spicchio di **lime**.

Buon Appetito!