



Tacos veggie ai nugget di riso e avocado con coriandolo, peperoncino e cavolo cappuccio

25 minuti • Piccante

10



Mix di cavolo cappuccio



Avocado



Lime



Peperoncino



Coriandolo



Nuggets vegani



Mix Di Spezie Tex-Mex



Mini Tortilla di mais



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
Mix di cavolo cappuccio**	1 pezzo	1 pezzo
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Peperoncino 🌶️	1 pezzo	2 pezzi
Coriandolo**	5 g	10 g
Nuggets vegani** 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix Di Spezie Tex-Mex	1 pacchetto	1 pacchetto
Mini Tortilla di mais 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	381 g	100 g	481 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3069 kJ/ 733 kcal	805 kJ/ 193 kcal	4027 kJ/ 962 kcal	837 kJ/ 200 kcal
Grassi (g)	33 g	9 g	42 g	9 g
Grassi saturi(g)	2 g	1 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	81 g	21 g	111 g	23 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	9 g	2 g
Fibre (g)	8 g	2 g	11 g	2 g
Proteine (g)	15 g	4 g	19 g	4 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

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

1



Preparare il cavolo

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella su fuoco medio. Unite il mix di **cavolo** e un pizzico di **sale**.
- Fate appassire per 9-10 minuti con coperchio, mescolando di tanto in tanto, poi trasferitelo in un piatto.

3



Cuocere i nugget

- Scaldate una padella con un filo d'**olio** su fuoco medio. Cuocete i **nugget** 4 minuti per lato, poi spostateli in un piatto e condite con un pizzico di **mix di spezie**.
- Riportate la padella su fuoco medio senza condimenti e tostate le **tortillas** 1-2 minuti per lato, finché saranno calde e dorate. In alternativa, scaldatele per circa 1 minuto nel forno microonde.

2



Preparare la salsa

- Nel frattempo, tagliate a metà l'**avocado**, eliminate il nocciolo, scavate la polpa con un cucchiaino e riducetela a cubetti.
- Trasferiteli in un bicchiere del mixer con, per 2 persone, 1-2 cucchiaini d'**olio**, 4 cucchiaini d'**acqua**, il succo di due spicchi di **lime**, un pizzico di **sale** e frullate fino a ottenere una consistenza cremosa. In alternativa schiacciate l'avocado con il dorso di una forchetta, unite gli altri ingredienti e mescolate bene.
- Tagliate il **peperoncino** a rondelle (oppure omettetelo se non gradite il piccante).
- Tritate grossolanamente il **coriandolo**.

4



Disporre nei piatti

- Spalmate un po' di **salsa** sopra ogni **tortilla**.
- Unite il **cavolo**, i **nuggets**, **coriandolo** e **peperoncino** a piacere.
- Accompagnate con il resto del cavolo e uno spicchio di lime.

Buon Appetito!