



Insalata di seitan Bio e salsa yogurt con spezie BBQ, avocado e pomodorini

45 minuti

13



Seitan Bio



Mix Di Spezie Bbq



Avocado



Insalata songino



Carota



Pomodorini Datterini



Yogurt bianco intero



Petto di pollo
a fette



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, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

| | 2P | 4P |
|---------------------------|-------------|-------------|
| Seitan Bio** 11) 13) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Mix Di Spezie Bbq | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Avocado | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Insalata songino** | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Carota** | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Pomodorini Datterini** | 150 g | 300 g |
| Yogurt bianco intero** 7) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Petto di pollo a fette** | 250 g | 500 g |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|--------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 445 g | 100 g | 450 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2081 kJ/ 497 kcal | 468 kJ/ 112 kcal | 1818 kJ/ 435 kcal | 405 kJ/ 97 kcal |
| Grassi (g) | 24 g | 6 g | 24 g | 5 g |
| Grassi saturi(g) | 2 g | 1 g | 2 g | 1 g |
| Carboidrati (g) | 22 g | 5 g | 15 g | 3 g |
| Zuccheri (g) | 8 g | 2 g | 6 g | 1 g |
| Fibre (g) | 10 g | 2 g | 6 g | 1 g |
| Proteine (g) | 43 g | 10 g | 38 g | 9 g |
| Sale (g) | 2 g | 0 g | 0 g | 0 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



Cuocere i pomodorini

- Tagliate a metà i **pomodorini**.
- Scaldate un filo d'olio in una padella a fuoco medio.
- Unite i **pomodorini**, un pizzico di **sale**, **pepe** e un cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone).
- Cuocete a fuoco medio per 10-12 minuti, finché saranno dorati.



Condire il seitan

- Una volta cotto il **seitan**, mettetelo in una ciotolina e conditelo con 1 cucchiaino d'olio e il **mix di spezie**, dosato a piacere.
- In un'altra ciotolina, raccogliete lo **yogurt** con 1 cucchiaino di **aceto**, 1 d'**olio** e un pizzico di **sale**.



Cuocere il seitan

- Tagliate il **seitan** a listerelle di 1 cm.
- Scaldate 1 filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto e cuocete il seitan per 7-8 minuti, mescolando spesso.

Ricetta personalizzata: tagliate il pollo a striscioline e cuocetelo a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché sarà opaco e chiaro al centro.



Disporre nei piatti

- Disponete l'**insalata** nei piatti.
- Adagiate sopra il **seitan** e i **pomodorini** e irrorate con la **salsa yogurt**.



Condire l'insalata

- Tagliate l'**avocado** a metà, eliminate il nocciolo, scavate la polpa e riducetela a cubetti.
- Sbucciate e grattugiate la **carota** con una grattugia a fori larghi.
- Raccogliete l'**insalata** (ricordate di lavarla bene) in una ciotola con avocado e carota e condite a piacere con **sale**, **aceto** e **olio**.

Buon Appetito!