



# Tacos 'umami' al ragù bianco di suino con pasta di miso, salsa yogurt e porro

25 minuti

4



Mini Tortilla di mais



Pasta di Miso



Zenzero



Yogurt bianco intero



Porro



Cipollotto



Macinato di suino



Salsa Worcestershire



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: Sale, Pepe, Olio d'oliva

## 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 <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Pasta di Miso <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo
Yogurt bianco intero** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Porro**	1 pezzo	2 pezzi
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Macinato di suino**	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa Worcestershire <b>11)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>381 g</b>	<b>100 g</b>	<b>521 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2623 kJ/ 627 kcal	689 kJ/ 165 kcal	3777 kJ/ 903 kcal	726 kJ/ 173 kcal
Grassi (g)	25 g	7 g	44 g	8 g
Grassi saturi (g)	11 g	3 g	19 g	4 g
Carboidrati (g)	58 g	15 g	60 g	12 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g	12 g	2 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	38 g	10 g	63 g	12 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 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](http://hellofresh.it)

1



## Rosolare le verdure

- Tagliate il **cipollotto** a rondelle fini, separando la parte bianca da quella verde.
- Sbucciate e grattugiate un tocchetto di **zenzero** a piacere.
- Eliminate la guaina più esterna del **porro**, tagliatelo a metà per il lungo e poi a mezzelune sottili.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Aggiungete il **porro**, la parte bianca del **cipollotto**, lo **zenzero**, un pizzico di **sale** e rosolate per 3-4 minuti.

3



## Scaldare le tortillas

- Intanto, scaldate una padella antiaderente su fuoco medio e tostate le **tortillas** 1-2 minuti per lato. In alternativa scaldatele nel forno a microonde per 1 minuto circa.
- Raccogliete lo **yogurt** in una ciotolina con un filo d'**olio**, **sale** e **pepe** e mescolate.

2

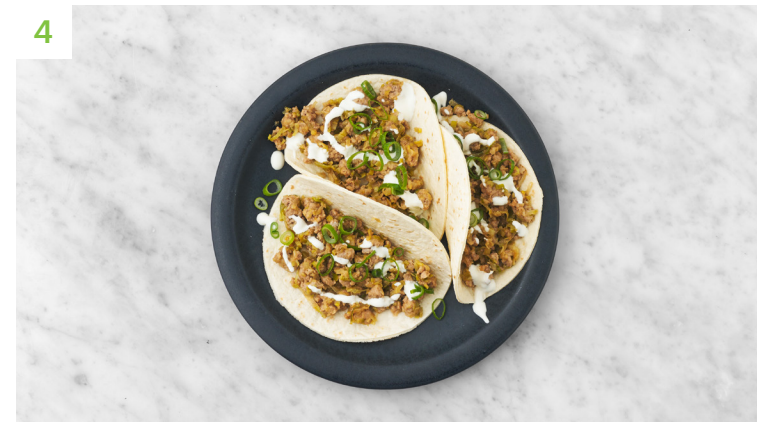


## Aggiungere la carne

**TIP: il macinato sarà cotto quando non risulterà più rosa.**

- Aggiungete il **macinato di carne** in padella e proseguite la cottura per 4-5 minuti.
- Incorporate il **miso**, la **salsa worcestershire**, 1-2 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone) e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, mescolando spesso.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete la **carne** con le **verdure** all'interno delle **tortillas**.
- Irrorate con la **salsa yogurt**.
- Guarnite con la parte verde del **cipollotto**.

Buon Appetito!