



# Gamberoni alla plancia e gazpacho verde con avocado, jalapeño, yogurt e coriandolo

30 minuti • Piccante • Mangiami per primo

17



Code di gambero argentino



Mix di spezie stile Cajun



Lime



Avocado



Tortilla Integrale



Spinacino baby



Coriandolo



Peperoncino Jalapeño



Yogurt bianco intero



Aglio



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

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
Code di gambero argentino** 5) 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Cajun 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Tortilla Integrale 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Coriandolo**	5 g	10 g
Peperoncino Jalapeño	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	399 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2194 kJ/ 524 kcal	550 kJ/ 132 kcal
Grassi (g)	26 g	7 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	38 g	10 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	32 g	8 g
Sale (g)	2 g	0 g

## Allergeni

5) Crostacei 7) Latte 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 [helloworldfresh.it](http://helloworldfresh.it)

1



## Preparare il gazpacho

**TIP: ricordate di lavare gli spinaci.**

- Portate a bollore una pentolina d'**acqua** leggermente salata. Sbollentate gli **spinaci** per 1 minuto, quindi scolateli, raffreddateli sotto l'acqua fredda e trasferiteli nel bicchiere del mixer.
- Tagliate l'**avocado** a metà, eliminate il nocciolo e unite la polpa allo spinacino. Aggiungete anche il **coriandolo**, una pezzetto di **peperoncino** (oppure omettetelo se non gradite il piccante) e un generoso pizzico di **sale**.
- Incorporate, per 2 persone, 100 ml d'**acqua**, 2 cucchiaini d'olio e frullate fino a ottenere una crema. Aggiungete altra acqua o olio per regolare la consistenza, se necessario.

3



## Tostare i nachos

- Tagliate le **tortillas** in 8 spicchi ciascuna.
- Ricoprite il fondo di una padella con **olio** e scaldatelo bene a fuoco medio. Una volta caldo, adagiate pochi triangolini per volta nell'olio e cuoceteli per circa 1 minuto, finché saranno dorati e croccanti.
- Trasferiteli su un piatto con carta da cucina e salate a piacere.

2



## Cuocere i gamberi

**TIP: i gamberi saranno cotti quando risulteranno rosa e opachi al centro.**

- Eliminate dai **gamberi** il carapace e il budellino nero, se presente.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio.
- Rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) per 2-3 minuti.
- Unite i **gamberi** e il **mix di spezie** dosato a piacere e cuocete per 5-6 minuti.
- Trasferite in un piatto e tenete da parte.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **gazpacho** in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate sopra i **gamberi**, condite con lo **yogurt**, un pizzico di **pepe** e il succo di uno spicchio di **lime**.
- Accompagnate con gli spicchi di **tortillas** croccanti.

Buon Appetito!