

Tacos Tex-Mex ai gamberi e avocado con peperoni, mais e lime

25 minuti

19



Mazzancolle tropicali



Mix Di Spezie Tex-Mex



Peperone



Mais



Lime



Avocado



Mini Tortilla Di
Farina Bianca



Cipolla



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
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix Di Spezie Tex-Mex	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Mais	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	476 g	100 g	551 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2594 kJ/ 620 kcal	545 kJ/ 130 kcal	2760 kJ/ 660 kcal	501 kJ/ 120 kcal
Grassi (g)	28 g	6 g	29 g	5 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	66 g	14 g	66 g	12 g
Zuccheri (g)	14 g	3 g	14 g	3 g
Fibre (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Proteine (g)	24 g	5 g	33 g	6 g
Sale (g)	4 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

5) Crostacei 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



Condire i gamberi

- Asciugate leggermente i **gamberi** con carta da cucina.
- Tagliateli a pezzi di circa 1 cm e uniteli in una ciotola con un filo d'**olio**, il **mix di spezie**, **sale** e **pepe**.
- Mescolate bene e lasciate insaporire in frigorifero.

4



Tostare le tortilla

- Tagliate l'**avocado** a metà, eliminate il nocciolo, scavate la polpa con un cucchiaio e riducetela a cubetti di 1 cm.
- Scaldate una padella a fuoco medio senza condimenti e tostate le **tortillas** 1 minuto per lato. In alternativa, scaldatele in microonde per circa 1 minuto.

2



Cuocere i peperoni

- Nel frattempo, tagliate i peperoni a cubetti piccoli 1 cm.
- Scaldate una padella antiaderente su fuoco medio-alto con un filo d'olio.
- Unite i **peperoni**, 4 cucchiaini d'**acqua**, un pizzico di **sale** e **pepe**. Coprite con il coperchio e cuocete per circa 7-10 minuti, finché il peperone sarà dorato.

5



Disporre nei piatti

- Farcite le tortillas con le **verdure** e **gamberi** e disponetele nei piatti.
- Ultimate con l'**avocado** e accompagnate con uno spicchio di **lime**.

3



Cuocere i gamberi

TIP: i gamberi saranno pronti quando risulteranno opachi e rosa.

- Aggiungete in padella il **mais** e i **gamberi** e proseguite la cottura per 5-6 minuti. Alla fine aggiungete il succo di mezzo di **lime** (per 2 persone) e regolate di **sale** e **pepe** a piacere.

Buon Appetito!