



Tostadas speziate di suino e salsa yogurt con cavolo stufato e coriandolo fresco

25 minuti

4



Mini Tortilla Di Farina Bianca



Ketchup



Coriandolo



Yogurt bianco intero



Mix di spezie stile Cajun



Macinato di suino



Mix di cavolo cappuccio



Mazzancolle tropicali



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 Farina Bianca 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Ketchup	2 pacchetti	4 pacchetti
Coriandolo**	5 g	10 g
Yogurt bianco intero**	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Cajun 14	1 pacchetto	2 pacchetti
Macinato di suino**	1 pacchetto	1 pacchetto
Mix di cavolo cappuccio**	1 pezzo	1 pezzo
Mazzancolle tropicali** 5	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	376 g	100 g	311 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2724 kJ/ 651 kcal	725 kJ/ 173 kcal	1737 kJ/ 415 kcal	558 kJ/ 133 kcal
Grassi (g)	28 g	8 g	11 g	3 g
Grassi saturi (g)	14 g	4 g	6 g	2 g
Carboidrati (g)	50 g	13 g	48 g	15 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	6 g	2 g
Fibre (g)	1 g	0 g	1 g	0 g
Proteine (g)	36 g	10 g	20 g	6 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

7) Latte **5)** Crostacei **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 hellofresh.it



Cuocere il cavolo

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Aggiungete il **cavolo**, condite con un pizzico di **sale, pepe** e rosolate per 2 minuti.
- Bagnate con 1-2 cucchiaini d'**acqua** per persona, coprite con il coperchio e proseguite la cottura a fuoco medio-basso per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo qualche altro cucchiaino d'acqua se il cavolo dovesse asciugarsi troppo.



Scaldare le tortillas

- Pulite la padella usata in step 2 con carta da cucina e riportatela su fuoco medio-alto senza condimenti.
- Tostate le **tortillas** per 2-3 minuti per lato, finché risulteranno dorate e croccanti, in modo da ottenere delle **tostadas**.



Cuocere la carne

TIP: la carne sarà cotta quando risulterà scura e opaca.

- Nel frattempo, scaldate un filo d'**olio** in un'altra padella antiaderente.
- Aggiungete il **macinato di carne, sale, pepe** e cuocete per 5-6 minuti.
- Unite 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** (o usatelo tutto per un gusto più deciso), il **ketchup** e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, mescolando regolarmente, quindi spostatelo in una ciotola.

Ricetta personalizzata: cuocete i gamberi 5-6 minuti a fuoco medio, finché saranno opachi e rosa.



Disporre nei piatti

- Spalmate un cucchiaino di **salsa yogurt** sulla base delle **tostadas**.
- Aggiungete la **carne**, il **cavolo** e terminate con altra **salsa yogurt** e un pizzico di **coriandolo** a piacere.



Preparare la salsa yogurt

TIP: omettete il coriandolo se non ne gradite il sapore, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Tritate grossolanamente il **coriandolo** e raccoglietene un pizzico a piacere in una ciotolina con lo **yogurt**, un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.

Buon Appetito!