



Tinga di pollo e cheddar alla Puebla con tortillas, spezie messicane e ravanelli

40 minuti • Mangiami per primo

15



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Alloro



Cipolla



Mini Tortilla di mais



Cheddar



Concentrato
Di Pomodoro



Mix di spezie stile
Messico



Brodo granulare
di pollo



Ravanello



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,
Aceto, Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Alloro	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Mini Tortilla di mais 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cheddar** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Mix di spezie stile Messico	1 pacchetto	2 pacchetti
Brodo granulare di pollo	1 pacchetto	2 pacchetti
Ravanello	125 g	250 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	436 g	100 g	586 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2909 kJ/ 695 kcal	668 kJ/ 160 kcal	3781 kJ/ 904 kcal	646 kJ/ 154 kcal
Grassi (g)	27 g	6 g	37 g	6 g
Grassi saturi (g)	13 g	3 g	16 g	3 g
Carboidrati (g)	62 g	14 g	62 g	11 g
Zuccheri (g)	14 g	3 g	14 g	2 g
Fibre (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Proteine (g)	49 g	11 g	77 g	13 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

7) Latte **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 helloworldfresh.it



Marinare il ravanello

- Tagliate i **ravanelli** a rondelle sottili. Trasferiteli in una ciotola con, per 2 persone, 2 cucchiaini di **aceto**, 2 cucchiaini di **acqua**, un cucchiaino di **zucchero** e un pizzico di **sale**. Mescolate e lasciate insaporire per almeno 15 minuti.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio-alto con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Rosolate il **pollo** per 3-4 minuti. Voltatelo, unite la **cipolla** e l'**alloro**, un pizzico di **sale** e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, finché il pollo sarà dorato.



Sfilacciare il pollo

- Sfilacciate il pollo usando due forchette o tagliatelo a striscioline sottili. Conditelo con un cucchiaino di salsa in modo da renderlo umido e tenete da parte.
- Tostate le **tortillas** 1 minuto per lato in una padella antiaderente. Farcitele con il **pollo** e il **formaggio**. Coprite con il coperchio e fate cuocere per 1 minuto circa, in modo che il formaggio si scioglia.



Cuocere il pollo

TIP: il pollo sarà cotto quando risulterà asciutto e bianco al centro.

- Unite in padella, per 2 persone, 150-200 ml d'**acqua**, il **brodo granulare**, un cucchiaino di **concentrato di pomodoro**, un pizzico di **sale**, **pepe** e il **mix di spezie** dosato a piacere.
- Portate a bollire, poi abbassate il fuoco e cuocete per 15-18 minuti, finché il pollo sarà cotto e il liquido di cottura si sarà addensato.
- Spostate il pollo su un tagliere e tritatelo finemente con un coltello, quindi rimettetelo in padella e conditelo bene col suo fondo di cottura.



Disporre nei piatti

- Disponete le **tortillas** nei piatti.
- Guarnitele con il **ravanelli**.

Buon Appetito!