



Mini tacos di maiale, fagioli neri e yogurt con spezie Cajun, pomodoro e lime

45 minuti

3



Cipolla



Mini Tortilla di mais



Mix di spezie stile Cajun



Lime



Fagioli Neri



Macinato di suino



Pomodoro



Yogurt bianco intero



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
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Mini Tortilla di mais 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Cajun 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Fagioli Neri	1 pacchetto	2 pacchetti
Macinato di suino**	1 pacchetto	1 pacchetto
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	634 g	100 g	774 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3287 kJ/ 786 kcal	519 kJ/ 124 kcal	4441 kJ/ 1062 kcal	574 kJ/ 137 kcal
Grassi (g)	27 g	4 g	45 g	6 g
Grassi saturi(g)	11 g	2 g	19 g	3 g
Carboidrati (g)	72 g	11 g	75 g	10 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g	13 g	2 g
Fibre (g)	20 g	3 g	20 g	3 g
Proteine (g)	50 g	8 g	75 g	10 g
Sale (g)	3 g	0 g	3 g	0 g

Allergeni

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 hellofresh.it



Cuocere i fagioli

- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Scaldate una padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate metà **cipolla** per 2-3 minuti.
- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Aggiungeteli in padella con **sale**, **pepe** e cuocete per 6-7 minuti.



Tostare le tortillas

- Scaldate una padella senza condimenti e tostatevi le **tortillas** per 1-2 minuti per lato.



Preparare le salse

- Nel frattempo, tagliate il **pomodoro** a cubetti piccoli.
- Trasferitelo in una ciotolina insieme a un filo d'**olio** e il succo di uno spicchio di **lime** per 2 persone, **sale** e **pepe**.
- In una seconda ciotolina, condite lo **yogurt** con il succo di uno spicchio di **lime**, **sale** e **pepe**.



Disporre nei piatti

- Distribuite la **carne** e i **fagioli** sulla base delle **tortillas**.
- Aggiungete 1-2 cucchiaini di **pomodoro** e guarnite con lo **yogurt** al **lime**.
- Accompagnate con gli spicchi di **lime** rimasti.



Cuocere il pollo

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

- Trasferite i **fagioli** in un piatto e tenete da parte.
- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e soffriggete la **cipolla** rimasta con un po' di **mix di spezie** a piacere per 1-2 minuti.
- Unite il **macinato di carne**, aggiustate di **sale**, **pepe** e rosolate per 3-4 minuti, sgranando con un cucchiaino di legno.
- Nel frattempo, schiacciate i fagioli con una forchetta, poi uniteli alla carne con 2-3 cucchiaini d'**acqua**, un pizzico di **sale** e proseguite la cottura per 3-4 minuti.

Buon Appetito!