



Toast stile inglese al bacon e cheddar con guacamole e frullato di kiwi e lime

25 minuti

6201



Pancetta



Pan carré



Cheddar



Avocado



Lime



Kiwi



Aioli



Mix di spezie stile Cajun



Pomodoro



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Pancetta**	1 pacchetto	1 pacchetto
Pan carré 7) 11) 13)	2 pacchetti	2 pacchetti
Cheddar** 7)	2 pacchetti	2 pacchetti
Avocado	2 pezzi	2 pezzi
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Kiwi	4 pezzi	4 pezzi
Aioli 8) 9)	1 pacchetto	1 pacchetto
Mix di spezie stile Cajun 14)	1 pacchetto	1 pacchetto
Pomodoro**	1 pezzo	1 pezzo

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	817 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	6812 kJ/ 1628 kcal	834 kJ/ 199 kcal
Grassi (g)	102 g	12 g
Grassi saturi (g)	26 g	3 g
Carboidrati (g)	116 g	14 g
Zuccheri (g)	30 g	4 g
Fibre (g)	18 g	2 g
Proteine (g)	53 g	7 g
Sale (g)	6 g	1 g

Allergeni

7) Latte **8)** Uova **9)** Senape **11)** Soia **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

1



Cuocere la pancetta

- Portate una padella su fuoco medio-alto senza condimenti. Soffriggete la **pancetta** per 6-8 minuti, finché sarà dorata, quindi spostatela su un piatto con carta da cucina.
- Tagliate il **pomodoro** a metà, scavatene il centro con un cucchiaino per rimuovere i semi e riducete il resto a cubetti piccoli di circa 1 cm.
- Tagliate l'**avocado** a metà, eliminate il nocciolo e riducete la polpa a pezzetti. Quindi schiacciateli con il dorso di una forchetta, aggiungete il **pomodoro** e insaporite con il succo di mezzo **lime**, **sale** e **pepe**.

3



Frullare il succo

- Sbuciate e tagliate i **kiwi** a tocchetti.
- Raccoglieteli in un bicchiere del mixer con 200 ml d'**acqua** per persona, il succo del resto del **lime** e, se lo avete in dispensa e gradite un sapore più dolce, un cucchiaino di **miele** e frullate fino a ottenere un succo.

2



Preparare il guacamole

- Usate 8 fette di **pane** (per 2 porzioni). Conditele con un filo d'**olio** su entrambi i lati.
- Riportate la padella usata per la pancetta su fuoco medio e tostatelo su ogni lato per 1-2 minuti, finché sarà dorato e croccante.
- Mescolate la **salsa aioli** e il **mix di spezie**.
- Spalmate la **salsa** su una fetta di pane, aggiungete la **pancetta**, un po' di **cheddar** e chiudete con un'altra fetta di pane.
- Tostate per altri 2 minuti finché il formaggio si scioglie.

4



Disporre nei piatti

- Tagliate ciascun **sandwich** a metà e disponetelo nei piatti.
- Accompagnate con il **guacamole** e i **succhi**.

Buon Appetito!