



Bowl alla messicana di zucca e avocado con fagioli neri, tortillas e coriandolo

40 minuti

13



Brodo Granulare Vegetale



Fagioli Neri



Cipolla



Zucca



Concentrato Di Pomodoro



Mix di spezie stile Messico



Avocado



Tortilla Integrale



Coriandolo



Lime



Macinato misto di maiale e manzo



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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Brodo Granulare Vegetale 10	1 pacchetto	2 pacchetti
Fagioli Neri	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Zucca**	1 pezzo	1 pezzo
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Mix di spezie stile Messico	1 pacchetto	2 pacchetti
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Tortilla Integrale 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Coriandolo**	5 g	10 g
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	562 g	100 g	702 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2701 kJ/646 kcal	481 kJ/115 kcal	4002 kJ/956 kcal	570 kJ/136 kcal
Grassi (g)	25 g	4 g	48 g	7 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g	12 g	2 g
Carboidrati (g)	65 g	12 g	65 g	9 g
Zuccheri (g)	15 g	3 g	16 g	2 g
Fibre (g)	32 g	6 g	33 g	5 g
Proteine (g)	27 g	5 g	53 g	8 g
Sale (g)	3 g	0 g	4 g	1 g

Allergeni

10 Sedano **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



Preparare le verdure

- Preiscaldate il forno a 200 °C in modalità statica.
- Portate a bollore 200 ml d'**acqua** (per 2 persone) con il **brodo granulare**. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Sbucciate e tritate la **cipolla**.
- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.

3



Tostare le tortillas e pulire l'avocado

TIP: tenete d'occhio gli spicchi di tortilla per evitare che brucino.

- Tagliate le **tortillas** in sei spicchi ciascuna. Raccoglieteli in una ciotola e conditeli uniformemente con un filo d'**olio**.
- Distribuiteli su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporli, e cuocete in forno per 4-5 minuti, finché saranno dorati.
- Tagliate l'**avocado** a metà, eliminate il nocciolo, scavate la polpa con un cucchiaino e riducetela a fette sottili.
- Tritate grossolanamente il **coriandolo** (oppure omettetelo se non ne gradite il sapore).

2



Cuocere le verdure

- Raccogliete in una pirofila da forno la **zucca**, la **cipolla**, i **fagioli**.
- Condite con 2 cucchiaini di **concentrato di pomodoro** (per 2 persone), il **mix di spezie**, un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.
- Irrorate con il **brodo**, mescolate bene e cuocete in forno caldo per 30-35 minuti, finché la zucca sarà morbida.

Ricetta personalizzata: cuocete il macinato di carne a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché sarà opaco e scuro.

4



Disporre nei piatti

- Disponete la **zucca** con i **fagioli** nei piatti.
- Accompagnate con la **tortilla** e l'**avocado**.
- Guarnite con il **coriandolo** e un spicchio di **lime**.

Buon Appetito!