



# Bowl alla messicana di zucca e fagioli con avocado, tortilla integrali e coriandolo

40 minuti

7



Brodo Granulare Vegetale



Fagioli Rossi



Cipolla



Zucca



Concentrato Di Pomodoro



Mix di spezie stile Messico



Avocado



Tortilla Integrale



Coriandolo



Lime



Pancetta



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 <b>10</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Fagioli Rossi	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 <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Coriandolo**	5 g	5 g
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Pancetta**	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	562 g	100 g	637 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2590 kJ/ 619 kcal	461 kJ/ 110 kcal	3557 kJ/ 850 kcal	559 kJ/ 134 kcal
Grassi (g)	24 g	4 g	45 g	7 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g	10 g	2 g
Carboidrati (g)	62 g	11 g	62 g	10 g
Zuccheri (g)	15 g	3 g	15 g	2 g
Fibre (g)	27 g	5 g	27 g	4 g
Proteine (g)	28 g	5 g	38 g	6 g
Sale (g)	3 g	1 g	5 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 tortilla

**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 cucchiaio 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 la pancetta a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché sarà dorata.

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!