



'Superfood' - fagioli, mango e guacamole con formaggio greco e spezie alla messicana

20 minuti

20

Cerca il kit con lo stesso numero



Fagioli Neri



Mango



Pomodoro



Formaggio greco



Mix di spezie stile Messico



Aglio



Avocado



Lime



Mazzancolle tropicali

Ricetta personalizzabile

Nel gergo gastronomico contemporaneo, viene definito 'superfood' un cibo dalle significative proprietà nutrizionali. Ecco una ricetta sfiziosa per mangiare bene e di gusto!



Cosa ti serve?

Sale, Pepe, Olio di oliva
Padella, Scolapasta, Ciotola

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

	2P	4P
Fagioli Neri	1 pacchetto	2 pacchetti
Mango	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Formaggio greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Messico	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	686 g	100 g	754 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3073 kJ/ 734 kcal	448 kJ/ 107 kcal	2975 kJ/ 711 kcal	395 kJ/ 94 kcal
Grassi (g)	39 g	6 g	33 g	4 g
Grassi saturi (g)	9 g	1 g	8 g	1 g
Carboidrati (g)	60 g	9 g	60 g	8 g
Zuccheri (g)	38 g	6 g	38 g	5 g
Fibre (g)	24 g	4 g	24 g	3 g
Proteine (g)	28 g	4 g	37 g	5 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	0 g

Allergeni

5) Crostacei 7) Latte

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.



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)

1



Scaldare i fagioli

- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio. Unite l'**aglio** (potete tenere la buccia), i **fagioli**, **sale**, **pepe** e cuocete per 7-8 minuti.
- Condite con un po' di **mix di spezie** a piacere e mescolate bene.

Ricetta personalizzata: cuocete i gamberi a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché risulteranno rosa all'esterno e opachi al centro.

3



Condire l'insalata

- Raccogliete in una ciotola il **mango**, il **pomodoro**, i **fagioli** e condite con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.

2



Preparare il mango

TIP: se il vostro avocado presenta piccole aree nere sulla polpa, eliminatele e mangiate il resto.

- Pelate il **mango** con un pelapatete e riducetelo a cubetti di circa 1 cm.
- Tagliate il **pomodoro** a dadini.
- Tagliate l'**avocado** a metà, eliminate il nocciolo, estraete la polpa con un cucchiaino e schiacciatela con il dorso di una forchetta.
- Mettetelo in una ciotola e unite, per 2 persone, 1 cucchiaino d'**acqua** e 1 d'**olio**, il succo di mezzo **lime**, **sale**, **pepe** e mescolate bene fino a ottenere una salsa abbastanza liscia.

4



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti l'**insalata**.
- Irrorate con il **guacamole** e sbriciolate grossolanamente sopra il **formaggio greco**.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

