



Piadina ai nugget veggie e salsa yogurt con avocado, pomodoro e insalata

15 minuti

6

Cerca il kit con
lo stesso numero



Nuggets vegani



Piadina



Lattughino



Pomodoro



Avocado



Yogurt bianco intero



Dry Rub alle erbe

Preparati con il riso, i nugget veggie sono del tutto vegetali, pronti in pochissimi minuti, croccanti e ricchi di proteine. Il consiglio del cuoco: se nella box trovate un avocado maturo schiacciatelo con la forchetta per ridurlo in crema, se invece è sodo tagliatelo a fette sottili.



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe
Padella antiaderente, Ciotolina

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
Nuggets vegani** 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Piädina 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lattughino**	100 g	200 g
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Dry Rub alle erbe 8)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	522 g	100 g	622 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3905 kJ/ 933 kcal	749 kJ/ 179 kcal	4863 kJ/ 1162 kcal	783 kJ/ 187 kcal
Grassi (g)	42 g	8 g	52 g	8 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	108 g	21 g	138 g	22 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	10 g	2 g
Fibre (g)	9 g	2 g	12 g	2 g
Proteine (g)	23 g	4 g	27 g	4 g
Sale (g)	6 g	1 g	8 g	1 g

Allergeni

7) Latte 8) Uova 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.



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

1



Cuocere i nugget

- Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente su fuoco medio e cuocete i **nugget** per 3-4 minuti per lato, finché saranno dorati.
- Spostateli in un piatto e tagliateli a metà.

3



Riempire la piädina

TIP: ricordate di lavare bene l'insalata.

- Riportate la padella usata per i **nugget** su fuoco medio e tostate le **piädine** 1-2 minuti per lato.
- Spalmate sopra la salsa allo **yogurt** e riempiate ogni piädina con un po' di **insalata, pomodoro, avocado e nugget** (5 pezzi per ogni piädina).

2



Preparare gli ingredienti

- Nel frattempo, mescolate in un ciotolina lo **yogurt** con un pizzico di **dry rub**, un filo d'**olio, sale e pepe**.
- Tagliate il **pomodoro** a fette.
- Tagliate l'**avocado** a metà, eliminate il nocciolo, scavate la polpa con un cucchiaino e riducetelo a fette.

4



Disporre nei piatti

- Chiudete le **piädine** e disponetele nei piatti.

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

