



Tacos con merluzzo alla paprika e melissa peperoni verdi e maionese al lime

Conta Calorie 40 minuti • Mangiami per primo

16



Lime



Filetti di merluzzo



Cipolla rossa



Mini Tortilla Di Farina Bianca



Paprika Dolce



Pomodoro



Peperone Verde



Melissa



Maionese

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

| | 2P | 4P |
|------------------------------------|-------------|-------------|
| Lime | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Filetti di merluzzo** 4) | 250 g | 500 g |
| Cipolla rossa | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Mini Tortilla Di Farina Bianca 13) | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Paprika Dolce | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Pomodoro | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Peperone Verde | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Melissa** | 5 g | 10 g |
| Maionese 8) | 3 pacchetti | 6 pacchetti |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|-----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 483 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2315 kJ / 553 Kcal | 115 Kcal/ 479 kJ |
| Grassi (g) | 21 g | 4 g |
| Grassi saturi(g) | 6 g | 1 g |
| Carboidrati (g) | 57 g | 12 g |
| Zuccheri (g) | 9 g | 2 g |
| Fibre (g) | 5 g | 1 g |
| Proteine (g) | 33 g | 7 g |

Allergeni

4) Pesce 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.

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



Tagliare le verdure

- Tagliate il **peperone** a metà, privatelo del torsolo e dei semi, quindi tagliatelo a striscioline.
- Sbucciate e tagliate la **cipolla** a fettine.
- Grattugiate la scorza del **lime**, poi tagliatelo a spicchi.



Tostare le tortillas

- Pulite la padella usata per le **verdure** con carta da cucina, oppure usatene un'altra per velocizzare i tempi, e riportatela su fuoco medio, senza condimenti.
- Scaldate le **tortillas** per 1-2 minuti su ogni lato, quindi trasferitele su un piatto.



Cuocere i peperoni

- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella antiaderente e fate rosolare la **cipolla** per 2-3 minuti a fuoco medio.
- Aggiungete i **peperoni**, aggiustate di **sale** e **pepe** e proseguite la cottura per per 10-11 minuti, con il coperchio, mescolando di tanto in tanto. Alla fine trasferite le **verdure** in un bicchiere per mixer e frullate fino a ottenere una **salsa** omogenea.
- Allungate con **acqua** o **olio** se necessario per regolare la consistenza.



Cuocere il merluzzo

TIP: il merluzzo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e opaca.

- Condite il **merluzzo** su entrambi i lati con un filo d'**olio extravergine**, **sale**, **pepe** e un grosso pizzico di **paprika**.
- Riportate la padella usata in precedenza su fuoco medio, scaldatevi un filo d'**olio** e cuocetevi il **merluzzo** per 5-6 minuti su ogni lato, voltandolo con delicatezza.
- Togliete dal fuoco e tagliatelo a pezzetti.



Preparare le salse

- Nel frattempo che cuociono i **peperoni**: spezzettate qualche foglia di **melissa** con le mani e tenetene alcune intere per la decorazione.
- Tagliate il **pomodoro** a cubetti.
- Mescolate in una ciotola i **pomodori**, il succo di 2 spicchi di **lime**, un filo di **olio extravergine**, la **melissa** e un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Mescolate in un'altra ciotolina la **maionese** con un po' di scorza di **lime** e il succo di 1 spicchio.



Disporre nei piatti

- Spalmate poca crema di **peperoni** sulla base delle **tortillas**.
- Farcitele quindi con il **merluzzo** alla **paprika** e i **pomodori** alla **melissa**.
- Terminate con gocce di **maionese** al **lime** e 1-2 foglie di **melissa** spezzettate.

Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!