



# Tacos di carne all'orientale con cetrioli marinati e coleslaw al sesamo

Conta Calorie 35 minuti

16



Cetriolo



Zenzero



Mela



Bistecca di Manzo



Mini Tortilla Di Farina Bianca



Salsa di Soia



Olio di sesamo



Mix di Carote e Cavolo Cappuccio



Maionese

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva, Zucchero, Aceto



## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Cetriolo	1 pezzo	1 pezzo
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Mela	1 pezzo	2 pezzi
Bistecca di Manzo**	220 g	440 g
Mini Tortilla Di Farina Bianca <b>13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa di Soia <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Olio di sesamo <b>3)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di Carote e Cavolo Cappuccio**	200 g	400 g
Maionese <b>8)</b>	2 pacchetti	4 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>384 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2688 kJ/ 643 Kcal	700 kJ/ 167 Kcal
Grassi (g)	30 g	8 g
Grassi saturi (g)	6 g	2 g
Carboidrati (g)	59 g	15 g
Zuccheri (g)	11 g	3 g
Fibre (g)	3 g	1 g
Proteine (g)	33 g	9 g

## Allergeni

**3)** Semi di sesamo **8)** Uova **11)** Soia **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

Ricicliami!



## Condire i cetrioli

- Spuntate il  **cetriolo**, poi tagliatelo a bastoncini sottili.
- Mescolate in una ciotola 1/2 cucchiaino di  **aceto** e 1/2 cucchiaino di  **zucchero** per persona e un pizzico di  **sale**.
- Unite i  **cetrioli** nel condimento e tenete da parte.



## Tostare le tortillas

- Riportate la padella utilizzata in precedenza, leggermente ripulita, sul fuoco e tostatevi le mini  **tortillas** a fuoco medio, per circa 1-2 minuti per lato.
- Unite in una ciotolina la  **maionese**, la  **mela** e il succo di  **zenzero** rimasti (dosate a seconda dei vostri gusti) e mescolate per amalgamare i sapori.



## Marinare la carne

- Sbucciate e grattugiate la  **mela**.
- Grattugiate lo  **zenzero** senza pelarlo e strizzate la polpa per ottenere il succo.
- Tagliate la  **carne** a striscioline sottili in modo perpendicolare rispetto alle fibre.
- Mescolate in una ciotola metà del succo di  **zenzero** e della  **mela**, la  **salsa di soia**, 1/2 cucchiaino di  **zucchero** e 1 cucchiaino di  **olio di sesamo**: aggiungete le striscioline di  **carne**, coprite con la pellicola e lasciate marinare per 10 minuti.



## Cuocere la carne

- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d' **olio extravergine**.
- Cuocetevi la  **carne** con 2 cucchiaini della sua  **marinata** per 1 minuto per lato (cottura media).



## Cuocere il coleslaw

- Scaldare 1 cucchiaino di  **olio extravergine di oliva** ogni 2 persone in una padella e cuocetevi l' **insalata di cavolo e carote** con 1 cucchiaino di  **olio di sesamo, sale** e  **pepe** per 5-6 minuti.
- Trasferite su un piatto e tenete da parte.



## Disporre nei piatti

- Spalmate la  **maionese** allo  **zenzero** e  **mela** sulla base delle  **tortillas** e farcitele con l' **insalata di cavolo e carote al sesamo**, il  **manzo marinato** e i  **cetrioli** in agrodolce.



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

Buon Appetito!