



# Tacos di carne e yogurt alla vietnamita con cetrioli, salsa sweet chili e peperoncino

30 minuti • Piccante

1



Salsa di Soia



Peperoncino



Carota



Cipolla



Mini Tortilla Di  
Farina Bianca



Macinato misto di  
maiale e manzo



Cetriolo



Salsa sweet chili



Yogurt bianco intero



Lime



Com'è andata la tua consegna?  
Scannerizza il QR code  
e faccelo sapere!

**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, Pepe,  
Zucchero

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Salsa di Soia <b>11)</b> <b>13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Peperoncino 🌶️	1 pezzo	2 pezzi
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Mini Tortilla Di Farina Bianca <b>13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	560 g
Cetriolo	1 pezzo	1 pezzo
Salsa sweet chili	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt bianco intero** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	539 g	100 g	679 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3106 kJ/ 742 kcal	576 kJ/ 138 kcal	4406 kJ/ 1053 kcal	649 kJ/ 155 kcal
Grassi (g)	34 g	6 g	56 g	8 g
Grassi saturi (g)	15 g	3 g	25 g	4 g
Carboidrati (g)	76 g	14 g	76 g	11 g
Zuccheri (g)	20 g	4 g	21 g	3 g
Fibre (g)	8 g	2 g	7 g	1 g
Proteine (g)	41 g	8 g	68 g	10 g
Sale (g)	5 g	1 g	6 g	1 g

## Allergeni

**7)** Latte **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

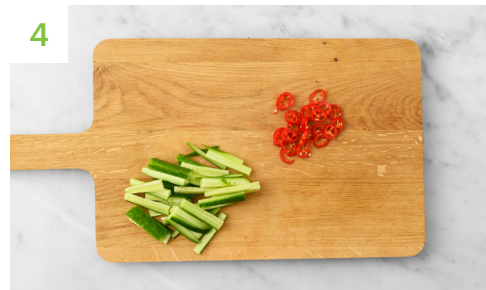


Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://hellofresh.it)



## Cuocere le verdure

- Pelate la **carota** e grattugiatela con una grattugia a fori larghi.
- Sbucciate e affettate finemente la **cipolla**.
- Rosolate la **cipolla** con un filo di **olio extravergine** in una padella ampia a fuoco medio per 1-2 minuti.
- Aggiungete la **carota** e cuocete per 6-7 minuti a fuoco basso, mescolando regolarmente.



## Preparare i cetrioli

**TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.**

- Tagliate nel frattempo il **cetriolo** a bastoncini sottili.
- Tagliate tutto o metà del **peperoncino** a rondelle fini.



## Condire lo yogurt

- Grattugiate la scorza del **lime** (senza intaccare la parte bianca, che è amara) e tagliatelo a spicchi.
- Mescolate in una ciotolina lo **yogurt** con il succo di uno spicchio e un pizzico di scorza di **lime** a piacere, **sale** e **pepe**.



## Scaldare le tortillas

- Scaldate le **tortillas** in una padella senza condimenti a fuoco medio, 1 minuto per lato, finché saranno dorate.



## Cuocere la carne

**TIP: il macinato di carne sarà cotto quando risulterà dorato e non più rosa.**

- Unite il **macinato di carne** nella padella con le carote e rosolate a fuoco medio per 4-5 minuti, sgranandolo con un cucchiaio di legno.
- Bagnate con la **salsa di soia**, aggiungete 1 cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone), **sale** e **pepe** e proseguite la cottura per 2-3 minuti.



## Disporre nei piatti

- Distribuite un cucchiaino di **yogurt** sulle **tortillas**.
- Aggiungete il sugo di **carne** e **carote** e il **cetriolo**.
- Guarnite con la **salsa sweet chili** e qualche rondella di **peperoncino** a piacere.

Buon Appetito!