



Tacos di fagioli piccanti e gorgonzola con spinacino baby e noci tostate

35 minuti • Piccante

10



Fagioli Rossi



Gorgonzola



Mini Tortilla Di
Farina Bianca



Peperoncino Tritato



Spinacino baby



Cipolla



Noci



Limone



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Fagioli Rossi	1 pacchetto	2 pacchetti
Gorgonzola** (7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mini Tortilla Di Farina Bianca (13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Peperoncino Tritato	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Noci (2)	2 pacchetti	4 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	485 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3271 kJ/ 782 kcal	674 kJ/ 161 kcal
Grassi (g)	38 g	8 g
Grassi saturi (g)	16 g	3 g
Carboidrati (g)	65 g	13 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g
Fibre (g)	16 g	3 g
Proteine (g)	38 g	8 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio (7) Latte (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



Preparare gli ingredienti

- Tritate grossolanamente le **noci**.
- Tagliate il **gorgonzola** a dadini.
- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.



Aggiungere gli spinaci

- Aggiungete gli **spinaci**, sfumate con un cucchiaino di succo di **limone**, coprite con un coperchio e fate appassire per 4 minuti.
- Assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe**.



Tostare le noci

- Scaldare una padella antiaderente senza condimenti e tostate le **noci** a fuoco medio per 2-3 minuti, mescolando ogni tanto. Quindi spostatele in un piatto.



Tostare le tortillas

- Nel frattempo, scaldare a fuoco medio la padella usata per le noci.
- Condite le **tortillas** con un filo di **olio** e un pizzico di **sale** su entrambi i lati e tostatele per 2-3 minuti, girandole una volta.



Cuocere i fagioli

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

- Scaldare intanto un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungete la **cipolla**, un pizzico di **peperoncino** a piacere e rosolate per 2-3 minuti.
- Unite i **fagioli** con 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) e proseguite la cottura per 5-6 minuti, mescolando ogni tanto.



Disporre nei piatti

- Disponete i **fagioli** e gli **spinaci** nelle **tortillas**.
- Aggiungete i dadini di **gorgonzola** e guarnite con le **noci** tostate.
- Piegate le tortillas a metà o avvolgetele come un wrap.