



Tacos di pollo speziato con salsa ranch e formaggio

35 minuti • Mangiami per primo

15



Pomodoro



Erba Cipollina



Insalata Mista



Formaggio a pasta
dura a julienne



Mini Tortilla Di
Farina Bianca



Maionese



Yogurt bianco intero



Limone



Ras El Hanout



Petto di pollo a fette



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
Pomodoro	1 pezzo	2 pezzi
Erba Cipollina**	5 g	10 g
Insalata Mista**	50 g	100 g
Formaggio a pasta dura a julienne** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Ras El Hanout	1 pacchetto	2 pacchetti
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	451 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2812 kJ/ 672 kcal	624 kJ/ 149 kcal
Grassi (g)	30 g	7 g
Grassi saturi(g)	12 g	3 g
Carboidrati (g)	49 g	11 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g
Fibre (g)	2 g	0.4 g
Proteine (g)	48 g	11 g
Sale (g)	3 g	0.6 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.

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



Condire il pollo

- Unite in una ciotola 1-2 cucchiaini di **Ras El Hanout**, un filo di **olio extravergine** e un pizzico di **sale e pepe**.
- Aggiungete il **pollo** e conditelo uniformemente.



Tagliare e cuocere il pollo

TIP: il pollo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.

- Tagliate il **pollo** a striscioline di circa 1 cm.
- Scaldate bene una padella antiaderente. Unite il pollo e un filo di **olio extravergine** e cuocete per circa 8-9 minuti a fuoco medio, aggiungendo 1 cucchiaino d'**acqua** se il pollo dovesse asciugarsi troppo.



Tagliare le verdure

- Grattugiate la scorza del **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara) e tagliatelo a spicchi.
- Tritate finemente l'**erba cipollina**.
- Tagliate i **pomodori** a piccoli cubetti, trasferiteli in una ciotola e conditeli con un filo di **olio extravergine, sale e pepe**.



Tostare le tortillas

- Tostate intanto le **tortillas** in padella per 1 minuto, poi voltatele e aggiungete sopra un po' di **formaggio a julienne**.
- Proseguite la cottura per altri 1-2 minuti, finché il formaggio sarà fuso.
- In alternativa, tostate solamente le tortillas e aggiungete il formaggio prima di farcirle con gli altri condimenti.



Preparare i contorni

- Mescolate in una ciotolina lo **yogurt**, la **maionese**, l'**erba cipollina** dosata a piacere, un pizzico di scorza di **limone** e un cucchiaino di **olio extravergine**: otterrete la **salsa ranch**.
- Aggiungete l'**insalata** nella ciotola con i **pomodori** e mescolate.



Disporre nei piatti

- Componete i **tacos**: distribuite sulle **tortillas** il **pollo**, l'**insalata** al **pomodoro** e qualche cucchiaino di **salsa ranch**.
- Accompagnate con gli spicchi di **limone**: potete spremerne il succo per dare un tocco di freschezza.