



Tortillas farcite di fagioli neri e peperoni con yogurt al lime e spezie stile Messico

35 minuti

7



Lime



Peperone



Cipolla



Mix di spezie stile
Messico



Fagioli Neri



Tortilla



Concentrato
Di Pomodoro



Yogurt bianco intero



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

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva,
Zucchero

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
Peperone	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Mix di spezie stile Messico	1 pacchetto	2 pacchetti
Fagioli Neri	1 pacchetto	2 pacchetti
Tortilla 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	564 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2391 kJ/ 571 kcal	424 kJ/ 101 kcal
Grassi (g)	9 g	2 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	87 g	15 g
Zuccheri (g)	21 g	4 g
Fibre (g)	24 g	4 g
Proteine (g)	28 g	5 g
Sale (g)	2 g	0.4 g

Allergeni

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



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



Tagliare le verdure

- Tagliate il **peperone** a strisciole sottili di circa 1 cm.
- Sbucciate e affettate la **cipolla** ad anelli sottili.



Rosolare le verdure

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella.
- Aggiungete i **peperoni**, la **cipolla**, **sale** e **pepe**, quindi cuocete a fuoco medio con il coperchio per 9-11 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure saranno tenere.



Comporre la salsa

- Scaldate un filo d'**olio** in un pentolino a fuoco medio.
- Aggiungete il **concentrato di pomodoro**, 1-2 cucchiaini i **mix di spezie** (o tutto, per un sapore più deciso), 250 ml di **acqua** (circa un bicchiere) ogni due persone, un cucchiaino di **zucchero** e una presa di **sale**.
- Cuocete per 2-3 minuti a fuoco basso, mescolando regolarmente.



Stufare i fagioli

TIP: se desiderate fagioli più cremosi, schiacciatene un po' con un cucchiaino di legno e cuoceteli per qualche minuto in più.

- Scolate i **fagioli** e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Aggiungete i **fagioli** nel pentolino con la **salsa** e stufate a fuoco medio-basso per 8-9 minuti, mescolando di tanto in tanto, o finché il sugo si sarà ristretto.
- Assaggiate e aggiustate di **sale** e **mix di spezie** a piacere.



Tostare le tortillas

- Scaldate le **tortillas** su entrambi i lati per 1-2 minuti in una padella antiaderente senza condimenti a fuoco medio.
- Condite lo **yogurt** con 1-2 cucchiaini di succo di **lime** e un pizzico di **sale**.



Disporre nei piatti

- Farcite le **tortillas** con il sugo ai **fagioli**, i **peperoni** e le **cipolle**.
- Guarnitele con lo **yogurt**.
- Accompagnate con gli spicchi di **lime**.

Buon Appetito!