



Wrap di pollo Cajun e crema di fagioli neri con salsa fresca al pomodoro e lime

45 minuti • Mangiami per primo

6



Cipolla



Macinato di pollo



Tortilla



Mix di spezie stile Cajun



Lime



Fagioli Neri



Cipollotto



Prezzemolo



Pomodorini Datterini

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio
extravergine di oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Macinato di pollo**	300 g	600 g
Tortilla 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Cajun 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Fagioli Neri	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipollotto	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Pomodori Datterini	150 g	250 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	601 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2934 kJ/ 701 Kcal	488 kJ/ 117 Kcal
Grassi (g)	18 g	3 g
Grassi saturi(g)	5 g	0.9 g
Carboidrati (g)	73 g	12 g
Zuccheri (g)	9 g	1 g
Fibre (g)	21 g	4 g
Proteine (g)	52 g	9 g

Allergeni

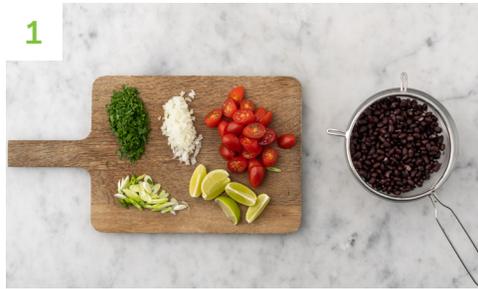
13) Cereali contenenti glutine **14)** Anidride solforosa e solfiti

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



Tagliare gli ingredienti

- Tagliate i **pomodori** a metà.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto **acqua** corrente.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Tagliate il **cipollotto** a rondelle sottili.
- Tagliate il **lime** a spicchi.



Cuocere il pollo

- Nel frattempo che cuociono i **fagioli**, soffriggete la **cipolla** rimasta e 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** in un'altra padella antiaderente con un filo di **olio extravergine** per 2-3 minuti.
- Unite il **macinato di pollo**, aggiustate di **sale** e **pepe** e fate rosolare per 3-4 minuti, sgranando con un cucchiaio di legno.
- Schiacciate i **fagioli** con una forchetta, poi uniteli al macinato con 2-3 cucchiaini d'**acqua** per diluire e un pizzico di **sale**, e proseguite la cottura per 3-4 minuti.



Preparare la salsa ai pomodori

- Scaldate un filo di **olio** in una padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungete i **pomodori** e il **cipollotto**, aggiustate di **sale** e **pepe** e cuocete per 5-6 minuti.
- Togliete dal fuoco e frullate con **olio**, **sale**, **pepe** e il succo di uno spicchio di **lime**, fino a ottenere una **salsa** omogenea.
- Infine, aggiungete alla **salsa** un po' di **prezzemolo**.



Tostare le tortillas

- **TIP: se preferite tortillas più morbide, tostatele con il coperchio.**
- Pulite la padella usata per i **fagioli** con carta da cucina. Scaldatela senza condimenti e tostatevi le **tortillas**, 1-2 minuti per lato.



Cuocere i fagioli

- Rosolate metà della **cipolla** nella stessa padella usata in precedenza con un filo di **olio** per 2-3 minuti.
- Aggiungete i **fagioli**, aggiustate di **sale** e **pepe** e cuocete per 6-7 minuti.



Formare i wrap

- Distribuite 1-2 cucchiaini di **salsa fresca al pomodoro** sulla base delle **tortillas**.
- Aggiungete il **pollo Cajun** e i **fagioli**. Guarnite con il **prezzemolo** rimasto.
- Arrotolate le **tortillas** per formare i **wrap** e gustateli caldi. Irrorateli con il succo del **lime** per un sapore più fresco.



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

Buon Appetito!