



# 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 <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Cajun <b>14)</b>	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	<b>601 g</b>	<b>100 g</b>
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

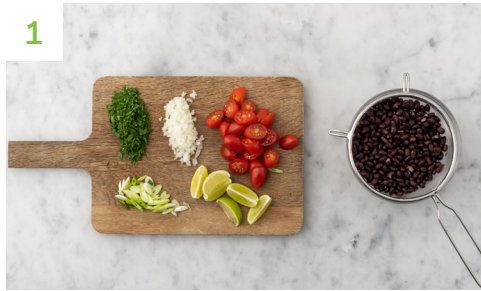
**13)** Cereali contenenti glutine **14)** Anidride solforosa e solfiti

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.
- Arrotondate 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!**