



# Tacos de papa alle patate e guacamole con mais tostato e pomodori al coriandolo

30 minuti

20



Mini Tortilla di mais



Patate



Mais



Pomodoro



Lime



Mix Di Spezie Tex-Mex



Guacamole



Coriandolo



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva



## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Mini Tortilla di mais <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	3 pezzi	6 pezzi
Mais	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Mix Di Spezie Tex-Mex	1 pacchetto	2 pacchetti
Guacamole** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Coriandolo**	5 g	10 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>664 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	3058 kJ/ 731 kcal	461 kJ/ 110 kcal
Grassi (g)	19 g	3 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	119 g	18 g
Zuccheri (g)	18 g	3 g
Fibre (g)	11 g	2 g
Proteine (g)	16 g	3 g
Sale (g)	4 g	1 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.

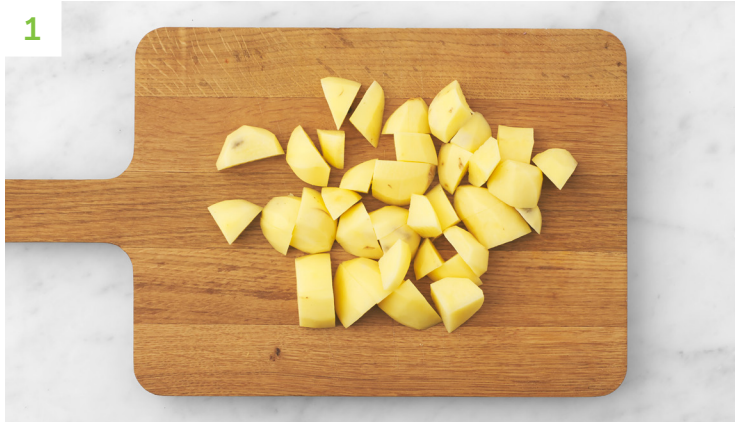
## Mi raccomando!

**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](http://hellofresh.it)



## Preparare il purè

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Sbucciate e tagliate le **patate** a tocchetti di 2 cm e lessatele per 15-18 minuti.
- Scolatele e trasferitele di nuovo nella pentola.
- Schiacciatele con uno schiacciapatate o con una forchetta.
- Condite con un pizzico di **sale, pepe** e il **mix di spezie** dosato a piacere.



## Farcire le tortillas

- Spalmate il **purè** su ogni **tortilla** e chiudetela a metà.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto.
- Tostate le **tortillas** 1-2 minuti per lato, finché saranno dorate.



## Tostare il mais

- Scolate il **mais** dal liquido di conservazione e sciacquatelo sotto acqua corrente.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto.
- Unite il **mais** e tostatelo per 7-8 minuti, finché risulterà un po' abbrustolito.
- Nel frattempo, tritate finemente il **coriandolo**.
- Tagliate il **pomodoro** a cubetti di circa 0,5-1 cm, conditelo con il **coriandolo**, un filo d'**olio** e il succo di uno spicchio di **lime**.



## Disporre nei piatti

- Disponete i **tacos** nei piatti.
- Irrorateli con il **guacamole** e guarnite con l'**insalata** di pomodori e il **mais** tostato.

**Buon Appetito!**