



Fajitas di carne, peperoni e salsa yogurt

con pico de gallo, spezie e coriandolo

25 minuti

2



Macinato misto di maiale e manzo



Mini Tortilla Di Farina Bianca



Pomodoro



Peperone



Cipolla



Lime



Coriandolo



Yogurt bianco intero



Mix di spezie stile Cajun



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

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

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
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Coriandolo**	5 g	10 g
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Cajun 14)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	521 g	100 g	661 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2893 kJ/ 692 kcal	555 kJ/ 133 kcal	4194 kJ/ 1002 kcal	634 kJ/ 152 kcal
Grassi (g)	33 g	6 g	56 g	9 g
Grassi saturi (g)	16 g	3 g	25 g	3 g
Carboidrati (g)	58 g	11 g	58 g	9 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g	12 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	39 g	7 g	65 g	10 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

7) Latte **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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito helloworldfresh.it



Infornare le verdure

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Tagliate il **peperone** a strisciole.
- Sbucciate e dividete la **cipolla** in due parti: tagliate una metà a fette e tritate l'altra metà.
- Raccogliete i **peperoni** e la **cipolla** a fette in una ciotola e conditeli uniformemente con 1 cucchiaino di **mix di spezie**, un filo d'**olio**, **sale** e **pepe**. Disponeteli su una teglia con carta da forno, cercando di non sovrapporli, e cuoceteli in forno caldo per circa 25-30 minuti, o finché saranno teneri.



Condire lo yogurt

- Nel frattempo condite lo **yogurt** con un pizzico di scorza di **lime**, un filo d'**olio**, un pizzico di **coriandolo** a piacere, **sale** e **pepe**.



Preparare il pico de gallo

TIP: omettete il coriandolo se non ne gradite il sapore, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Grattugiate a piacere un po' di scorza del **lime** (senza intaccare la parte bianca, che è amara).
- Tritate grossolanamente il **coriandolo**.
- Tagliate i **pomodori** a cubetti.
- Raccogliete in una ciotola i pomodori, la **cipolla** tritata, il succo di mezzo **lime** (dosatelo a piacere), un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** e **pepe**.



Scaldare le tortillas

- Scaldate un'altra padella antiaderente a fuoco medio senza condimenti e tostatevi le **tortillas** 1-2 minuti per lato, o finché saranno dorate.
- In alternativa, scaldatele in microonde per circa 1 minuto.



Cuocere la carne

TIP: la carne sarà cotta quando risulterà opaca e scura.

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto.
- Aggiungete il **macinato misto** e rosolate per 4-5 minuti, sgranando con un cucchiaio di legno.
- Condite con 1 cucchiaino di **mix di spezie**, un pizzico di **sale**, **pepe**, il succo di 1 spicchio di **lime** e 3 cucchiai d'**acqua** a testa e cuocete per altri 4 minuti.



Disporre nei piatti

- Spalmate una cucchiainata di **salsa yogurt** sulla base delle **tortillas** e disponetevi sopra le **verdure**.
- Unite la **carne** e il **pico de gallo**.
- Guarnite con il **coriandolo** rimasto a piacere e accompagnate con gli spicchi di **lime**.

Buon Appetito!