

'Empanadas' di sfoglia al manzo e maiale con guacamole, spezie e insalata

40 minuti

15



Macinato misto di
maiale e manzo



Pasta sfoglia



Cipolla



Carota



Mix di spezie stile
Messico



Guacamole



Insalata Mista



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: Olio d'oliva, Sale, Pepe,
Aceto

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**	200 g	500 g
Pasta sfoglia** 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Mix di spezie stile Messico	1 pacchetto	1 pacchetto
Guacamole** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Mista**	100 g	100 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	437 g	100 g	537 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3745 kJ/ 895 kcal	857 kJ/ 205 kcal	4674 kJ/ 1117 kcal	870 kJ/ 208 kcal
Grassi (g)	57 g	13 g	73 g	14 g
Grassi saturi(g)	24 g	5 g	30 g	6 g
Carboidrati (g)	62 g	14 g	62 g	12 g
Zuccheri (g)	13 g	3 g	13 g	3 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	28 g	6 g	46 g	9 g
Sale (g)	4 g	1 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



Preparare il ripieno

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

- Preiscaldate il forno a 200 °C in modalità statico.
- Sbucciate e tritate la **cipolla**.
- Sbucciate la **carota** e grattugiatela con una grattugia a fori larghi.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto e soffriggete le **verdure** con un pizzico di **sale** e **pepe** per 3-4 minuti.
- Incorporate anche il **macinato misto** e proseguite la cottura per 6-7 minuti con il coperchio a fuoco medio. Alla fine condite con metà del **mix di spezie** (per 2 persone).



Condire l'insalata

TIP: ricordate di lavare bene l'insalata prima di condirla.

- Nel frattempo, condite l'**insalata** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



Preparare le empanadas

- Tagliate la **pasta sfoglia** in quarti.
- Adagiate su ciascun pezzo 2 cucchiaini colmi di **sugo** di carne e verdure, lasciando un po' di spazio nei bordi.
- Ripiegate la **pasta sfoglia** fino a formare dei **fagottini (empanadas)** e premete sui bordi con il retro di una forchetta per sigillarli.
- Disponete le empanadas su una teglia con carta da forno e cuocete in forno caldo per 15-18 minuti, o finché saranno dorate.



Disporre nei piatti

- Disponete le **empanadas** nei piatti.
- Accompagnate con il **guacamole** e l'**insalata**.

Buon Appetito!