Il ritmo del Messico: gamberi Tex-Mex e guacamole

Ispirati a Miguel | con mais tostato e lime

20 minuti

5001

Cerca il kit con lo stesso numero

Mazzancolle tropicali

Avocado

Pomodoro

Coriandolo

Mais

Lime

Mix Di Spezie Tex-Mex

Disneyland Paris

RAGGIUNGI LA NOTA PERFETTA A TAVOLA CON

MIGUEL

©Disney/Pixar

Che ritmo questa ricetta! Ogni forchettata di queste gustose mazzancolle su guacamole cremosa vi porterà dritti dritti in Sud America! E se non avete in programma un viaggio in Messico, potreste comunque ballare al ritmo della Fiesta Latina di Miguel al Disney Music Festival di Disneyland Paris®!

1 RICETTA DISNEYLAND® PARIS = 1 POSSIBILITÀ IN PIÙ DI VINCERE

Ordinate le ricette ispirate a Disneyland® Paris per provare a vincere un magico soggiorno durante il Disney Music Festival*.

*Dal 19 Aprile al 7 Settembre 2025.

Cosa ti serve?

Sale, Pepe, Olio d'oliva, Burro
Padella, Ciotola, Ciotolina

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

	2P	4P
Mazzancolle tropicali** **5)**	1 pacchetto	1 pacchetto
Avocado	1 pezzo	1 pezzo
Pomodoro**	1 pezzo	1 pezzo
Coriandolo**	5 g	5 g
Mais	1 pacchetto	1 pacchetto
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Mix Di Spezie Tex-Mex	1 pacchetto	1 pacchetto

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**345 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	1192 kJ/ 285 kcal	346 kJ/ 83 kcal
Grassi (g)	14 g	4 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g
Carboidrati (g)	21 g	6 g
Zuccheri (g)	6 g	2 g
Fibre (g)	9 g	3 g
Proteine (g)	13 g	4 g
Sale (g)	2 g	1 g

Allergeni

5) Crostacei

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.

MISTO
Carta | A sostegno della gestione forestale responsabile
FSC® C020930

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

1

Cuocere le mazzancolle

TIP: le mazzancolle saranno cotte quando risulteranno rosa all'esterno e opache al centro.

- Portate una padella (preferibilmente antiaderente) su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**. Unite le **mazzancolle** e cuocete per 3 minuti. Aggiungete 1-2 cucchiani di **mix di spezie**, un pizzico di **sale**, **pepe** e proseguite la cottura per altri 1-2 minuti, poi spostatele in un piatto.
- Scolate il **mais** dal liquido di conservazione e sciacquatelo sotto acqua corrente. Riportate la padella su fuoco medio-alto con un cucchiaio di **burro** e rosolate il mais con un pizzico di **sale** e **pepe** per 5-6 minuti, mescolando spesso, finché sarà leggermente abbrustolito.

2

Preparare le verdure

TIP: se il vostro avocado presenta piccole aree nere sulla polpa, eliminatele e mangiate il resto.

- Tagliate i **pomodorini** a dadini di 1 cm.
- Tritate grossolanamente il **coriandolo**.
- Raccogliete in una ciotola con metà **coriandolo**, i **pomodorini** e condite con il succo di mezzo **lime**, **sale** e **pepe**.
- Tagliate l'**avocado** a metà, eliminate il nocciolo e riducete la polpa a pezzetti. Raccoglietelo in un bicchiere del mixer con il succo del **lime** rimasto, il resto del **coriandolo**, 2 cucchiai d'**acqua** e 1 d'**olio** e frullate fino a ottenere una salsa liscia e omogenea. In alternativa schiacciatelo con una forchetta.

3

Disporre nei piatti

- Disponete la salsa all'**avocado** in bicchierini o ciotoline.
- Adagiate sopra i **pomodorini**, il **mais** e infine le **mazzancolle** e spolverizzate a piacere con altro **coriandolo**.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta