Bowl di avocado, ceci e nachos croccanti

con peperoni e salsa yogurt

30 minuti

15

Cerca il kit con lo stesso numero

- Mini Tortilla di mais
- Avocado
- Yogurt Greco 0% grassi
- Lime
- Ceci
- Peperone
- Coriandolo
- Peperoncino Tritato
- Pomodoro oblungo
- Mazzancolle tropicali

Ricetta personalizzabile

Quanto sono buono i nachos! Triangolini tostati da intingere in salse e immergere in condimenti sfiziosi. Questi sono caserecci, pronti in pochi minuti, e arricchiscono questa bowl fantasiosa e speciale, preparata come un 'ceviche', un tipico piatto sudamericano marinato con lime e coriandolo. Il consiglio del cuoco: lavorate l'avocado a seconda della consistenza, se è morbido riducetelo a fiocchetti, se è duro fatene cubetti molto piccoli.

BOX CREATA IN ITALIA

Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe, Zucchero
Ciotola, Padella

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
Mini Tortilla di mais **13)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt Greco 0% grassi** **7)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Coriandolo**	5 g	10 g
Peperoncino Tritato	1 pacchetto	1 pacchetto
Pomodoro oblungo**	1 pezzo	2 pezzi
Mazzancolle tropicali** **5)**	1 pacchetto	2 pacchetti

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

per gli ingredienti non cucinati	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
	603 g	**100 g**	**678 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2903 kJ/ 694 kcal	482 kJ/ 115 kcal	3069 kJ/ 734 kcal	453 kJ/ 108 kcal
Grassi (g)	22 g	4 g	22 g	3 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	88 g	15 g	88 g	13 g
Zuccheri (g)	16 g	3 g	16 g	2 g
Fibre (g)	22 g	4 g	22 g	3 g
Proteine (g)	29 g	5 g	37 g	6 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	0 g

Allergeni

5) Crostacei **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.

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

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

1

Cuocere il peperone

- Tagliate il **peperone** a cubetti piccoli di circa 1 cm.
- Scaldate 1-2 cucchiai d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio. Unite il **peperone**, un pizzico di **sale**, **pepe** e **zucchero**.
- Coprite con un coperchio e cuocete per circa 7 minuti.
- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione, sciacquateli sotto acqua corrente e uniteli in padella con il **peperone**.
- Proseguite la cottura per 3-5 minuti, finché il **peperone** sarà tenero e dorato.

2

Tagliare gli ingredienti

QUESTIONE DI GUSTI: *coriandolo: o lo odi o lo ami! Se fate parte dei primi, omettetelo o sostituitelo con del prezzemolo.*

- Tagliate il **pomodoro** a cubetti di circa 1 cm.
- Tagliate l'**avocado** a metà, eliminate il nocciolo, scavate la polpa con un cucchiaio e riducetela a cubetti della stessa dimensione.
- Tritate finemente il **coriandolo**.
- Tagliate il **lime** a metà
- Condite lo **yogurt** con 1-2 cucchiai di succo di **lime**, un filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e **pepe**.

3

Preparare l'insalata

- Raccogliete in una ciotola **peperoni** e **ceci** con **pomodoro**, **avocado** e 3/4 del **coriandolo**.
- Irrorate a piacere con altro succo di **lime** e condite con 2-3 cucchiai d'**olio** (4 per 4 porzioni), un generoso pizzico di **sale** e **peperoncino** (oppure omettetelo se non gradite il piccante).

Ricetta personalizzata: cuocete le mazzancolle a fuoco medio-alto in padella per 5-6 minuti, finché sono rosa all'esterno e opache al centro.

4

Preparare i 'nachos'

- Tagliate le **tortillas** a spicchi e raccoglieteli in una ciotola. Condite con un filo d'**olio** e un pizzico di **peperoncino**.
- Scaldate una padella antiaderente senza condimenti e tostate gli spicchi di tortillas per 2-3 minuti per lato, finché saranno dorati e croccanti.
- In alternativa, tostate gli spicchi in forno caldo (200 °C) per circa 5 minuti.

5

Disporre nei piatti

- Disponete l'**insalata** in piatti fondi o ciotole.
- Accompagnate con lo **yogurt** e i **nachos**.
- uarnite con il **coriandolo** tenuto da parte.

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