

Fajitas 'de la fiesta' al ragù rapido di suino con peperoni, yogurt e 'pico de gallo' al coriandolo

25 minuti

18

Cerca il kit con
lo stesso numero



Mini Tortilla Di
Farina Bianca



Pomodoro



Peperone



Cipolla



Lime



Coriandolo



Yogurt bianco intero



Mix di spezie stile Cajun



Macinato di suino

Sognando il Messico, questa ricetta vi terrà compagnia nelle sere di festa o quando desiderate cene più sfiziose che mai! Conoscete il pico de gallo? Si tratta di un contorno tipico della cucina messicana, preparato con dadini di pomodoro e cipolla tritata, tutto a crudo, arricchito spesso con coriandolo fresco e succo di lime. Ottimo per accompagnare le fajitas, un'altra specialità latina a base di tortillas e un ripieno goloso di carne e peperoni. Occhio alle spezie Cajun, intense ed extra aromatiche, da dosare a piacere.

Cosa ti serve?

Sale, Pepe, Olio d'oliva
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 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
Macinato di suino**	1 pacchetto	1 pacchetto

**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)	2747 kJ/ 657 kcal	527 kJ/ 126 kcal	3901 kJ/ 932 kcal	590 kJ/ 141 kcal
Grassi (g)	29 g	6 g	47 g	7 g
Grassi saturi (g)	14 g	3 g	22 g	3 g
Carboidrati (g)	59 g	11 g	61 g	9 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g	12 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	37 g	7 g	62 g	9 g
Sale (g)	3 g	1 g	3 g	0 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.



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



Cuocere la carne

- Scaldate un'ampia padella a fuoco medio-alto con un filo d'**olio** e rosolate il **macinato di carne** per 4-5 minuti, sgranandolo con un cucchiaio di legno, finché non è più rosato al centro. Condite con un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Intanto, sbucciate la **cipolla** e tritatela finemente.
- Tagliate il **peperone** a striscioline di circa 1 cm.



Scaldare le tortillas

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



Preparare il pico de gallo

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

- Tritate grossolanamente il **coriandolo**.
- Tagliate i **pomodori** a cubetti.
- Raccogliete in una ciotola i **pomodori**, metà della **cipolla** tritata, il succo di mezzo **lime** (tutto per 4 porzioni), un filo d'**olio**, un pizzico di **coriandolo**, **sale** e **pepe**.



Disporre nei piatti

- Componete le **fajitas** disponendo sulla base delle **tortillas** la **carne** con le **verdure** e il **pico de gallo**.
- Irrorate con lo **yogurt** e spolverizzate con il **coriandolo**.
- Accompagnate con qualche spicchio di **lime**.



Cuocere le verdure

- Aggiungete nella padella con la carne la **cipolla** rimasta, il **peperone** e proseguite la cottura per 2-3 minuti.
- Incorporate anche 3 cucchiaini d'**acqua** (6 per 4 porzioni), il **mix di spezie** e cuocete per circa 10-12 minuti a fuoco medio con il coperchio, finché il peperone sarà tenero e dorato.
- Alle fine assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe**, se necessario.
- Nel frattempo, condite lo **yogurt** con un filo d'**olio**, **sale** e **pepe**.

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

