Sabor del México - formaggio dorato e salsa ai peperoni

con fagioli speziati, avocado e coriandolo

35 minuti

15

Cerca il kit con lo stesso numero

Formaggio stile Cipro

Fagioli Rossi

Peperone

Avocado

Lime

Cipolla

Coriandolo

Mix di spezie stile Messico

Se amate gustare piatti sempre nuovi, alla ricerca delle bontà del mondo, questa ricetta è l'occasione giusta per sperimentare con facilità il sapore intenso del Messico! Vegetale e nutriente, a base di formaggio stile Cipro che non fonde con il calore, fagioli, avocado e salsa ai peperoni, un vero tripudio colorato di consistenze e profumi. Il consiglio in più: spezie e coriandolo hanno aromi intensi, dosateli a piacere o ometteteli se non gradite.

BOX CREATA IN ITALIA

Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe
Ciotola, Mixer, 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
Formaggio stile Cipro** **7)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Fagioli Rossi	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Coriandolo**	5 g	5 g
Mix di spezie stile Messico	1 pacchetto	2 pacchetti

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**530 g**	**100 g**	**630 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2743 kJ/ 656 kcal	518 kJ/ 124 kcal	4023 kJ/ 962 kcal	639 kJ/ 153 kcal
Grassi (g)	38 g	7 g	62 g	10 g
Grassi saturi(g)	17 g	3 g	31 g	5 g
Carboidrati (g)	35 g	7 g	37 g	6 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g	12 g	2 g
Fibre (g)	20 g	4 g	20 g	3 g
Proteine (g)	39 g	7 g	59 g	9 g
Sale (g)	3 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

7) Latte

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.

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

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

1

Cuocere le verdure

- Sbucciate la **cipolla** e tagliatela a fettine sottili circa 0,5 cm.
- Riducete il **peperone** a cubetti di 1 cm.
- Scaldate una padella a fuoco medio con un filo d'**olio**. Rosolate metà della **cipolla** per 2-3 minuti, quindi unite anche il **peperone**.
- Alzate leggermente il fuoco, condite con un pizzico di **sale**, **pepe** e cuocete per 15-16 minuti con coperchio, mescolando ogni tanto, finché le verdure saranno tenere.

2

Cuocere i fagioli

- Intanto che cuocete i peperoni, scaldate una seconda padella su fuoco medio-alto con un filo d'**olio** e rosolate il resto della **cipolla** per 2-3 minuti.
- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente. **LO SAPEVI?** *Il liquido dei fagioli può contenere alti livelli di sale: per questo è utile sciacquarli prima del consumo!*
- Uniteli in padella con il **mix di spezie** e cuocete per 4-5 minuti, mescolando spesso.

3

Mescolare fagioli e avocado

- Tagliate l'**avocado** a metà, eliminate il nocciolo, scavate la polpa con un cucchiaio e riducetela a cubetti di 1 cm. **OCCHIO ALL'INGREDIENTE:** *se il vostro avocado presenta piccole aree nere sulla polpa, eliminatele e mangiate il resto.*
- Raccoglietela in una ciotola, unite anche **fagioli** e **cipolla** e mescolate bene.
- Tritate finemente il **coriandolo** (oppure omettetelo se non ne gradite il sapore, la ricetta sarà comunque deliziosa).

4

Preparare la salsa

- Una volta che i peperoni sono cotti, trasferiteli in un bicchiere del mixer con un filo d'**olio** e 1-2 cucchiai d'**acqua** (2-3 cucchiai per 4 porzioni).
- Frullate fino a ottenere una **salsa** liscia e omogenea.
- Aggiungete altra **acqua** o **olio** per regolare la consistenza, se necessario.

5

Grigliare il formaggio

- Riducete il **formaggio stile Cipro** a fettine da 1 cm.
- Scaldate una padella (possibilmente antiaderente) o riportate la padella usata per i fagioli su fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Cuocete il **formaggio stile Cipro** per circa 2-3 minuti per lato, finché sarà dorato. **OCCHIO ALL'INGREDIENTE:** *il formaggio stile Cipro tende a diventare gommoso se lo si lascia raffreddare, gustatelo subito dopo la cottura.*

6

Disporre nei piatti

- Disponete la **salsa** ai **peperoni** nei piatti.
- Adagiate sopra i **fagioli** con l'**avocado** e il **formaggio stile Cipro**.
- Accompagnate con uno spicchio di **lime** e spolverizzate con il **coriandolo**.

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