



Tortillas-tostadas di maiale in salsa ketchup con yogurt Greco, spezie Cajun e cavolo stufato

25 minuti

6

Cerca il kit con
lo stesso numero



Mix di cavolo cappuccio



Macinato di suino



Mix di spezie stile Cajun



Ketchup



Yogurt Greco 0% grassi



Mini Tortilla Di Farina
Bianca



Prima di cominciare

Lava gli ortaggi. Usa utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lava le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla scadenza degli ingredienti.

Cosa ti serve?

Ciotola, Padella

Ingredienti

	2P	4P	6P
Mix di cavolo cappuccio** (pezzi)	1	1	3
Macinato di suino** (pacchetti)	1	1	3
Mix di spezie stile Cajun 14 (pacchetti)	1	2	3
Ketchup	2	4	6
Yogurt Greco 0% grassi** 7	1	2	3
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13	1	1	3

Dalla vostra dispensa

Olio d'oliva*		(q.b.)	
Sale*		(q.b.)	
Pepe*		(q.b.)	

*Non incluso **Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	386 g	100 g	526 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2720 kJ/ 650 kcal	705 kJ/ 168 kcal	3874 kJ/ 926 kcal	736 kJ/ 176 kcal
Grassi (g)	26 g	7 g	44 g	8 g
Grassi saturi (g)	12 g	3 g	20 g	4 g
Carboidrati (g)	51 g	13 g	53 g	10 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	9 g	2 g
Fibre (g)	1 g	0 g	1 g	0 g
Proteine (g)	40 g	10 g	65 g	12 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 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.



Stufare ma non stufarsi

Seguite le quantità indicate a sinistra per preparare correttamente la ricetta in base al numero di porzioni!

- Scaldate una padella su fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Aggiungete il **mix di cavolo**, condite con un pizzico di **sale, pepe** e rosolate per 2 minuti.
- Bagnate con un goccino d'**acqua**, coprite con il coperchio e proseguite la cottura a fuoco medio-basso per circa 15 minuti, finché sarà tenero e dorato. Se il cavolo dovesse attaccarsi, unite qualche altro cucchiaino d'acqua.



Croccante o non croccante?

- Pulite la padella usata in step 2 con carta da cucina e riportatela su fuoco medio-alto senza condimenti.
- Tostate le **tortillas** per 1 minuto se volete mantenerle morbide oppure per 2-3 minuti per lato, finché risulteranno dorate e croccanti, in modo da ottenere delle **tostadas**.



Un esplosione di gusto

- Nel frattempo, scaldate un filo d'**olio** in un'altra padella antiaderente.
- Aggiungete il **macinato di carne, sale, pepe** e cuocete per 5-6 minuti.
- Unite il **mix di spezie** (dosate a piacere), il **ketchup** e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, mescolando regolarmente, finché la carne non è più rosa al centro, quindi spostatela in una ciotola.
- Condite lo **yogurt** con un filo d'**olio**, un pizzico di **sale e pepe**.



A tavola come in Messico

- Spalmate un cucchiaino di **yogurt** sulle **tortillas-tostadas**.
- Aggiungete la **carne**, il **cavolo** e terminate con altra **salsa yogurt** a piacere.

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

