



Umami-tacos al maiale e pasta di miso

con salsa yogurt, porro e zenzero

25 minuti

22

Cerca il kit con lo stesso numero



Cipollotto



Porro



Pasta di zenzero



Macinato di suino



Pasta di Miso



Mini Tortilla di mais



Yogurt Greco



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?

Padella, Ciotolina

Ingredienti

	2P	4P	6P
Cipollotto** (pezzi)	1	2	3
Porro** (pezzi)	1	2	3
Pasta di zenzero** (bustine)	1	2	3
Macinato di suino** (pacchetti)	1	1	3
Pasta di Miso 11 13 (pacchetti)	1	2	3
Mini Tortilla di mais 13 (pacchetti)	1	2	3
Yogurt Greco** 7 (pacchetti)	1	2	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	387 g	100 g	541 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2843 kJ/ 679 kcal	735 kJ/ 176 kcal	4524 kJ/ 1081 kcal	837 kJ/ 200 kcal
Grassi (g)	30 g	8 g	63 g	12 g
Grassi saturi (g)	14 g	4 g	24 g	5 g
Carboidrati (g)	58 g	15 g	60 g	11 g
Zuccheri (g)	13 g	3 g	14 g	3 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	40 g	10 g	65 g	12 g
Sale (g)	4 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

7) Latte **11)** Soia **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.



Un soffritto coi flocchi

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!

- Tagliate il **cipollotto** a rondelle fini, separando la parte bianca da quella verde.
- Eliminate la guaina più esterna del **porro** e riducetelo a rondelle sottili.
- Scaldate una padella a fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Aggiungete il **porro**, la parte bianca del **cipollotto**, la **pasta di zenzero**, un pizzico di **sale** e rosolate per 3-4 minuti, finché il porro sarà tenero.



Tortillas in arrivo

- Intanto, scaldate una padella su fuoco medio e tostate le **tortillas** 1-2 minuti per lato, finché saranno dorate. In alternativa scaldatele nel forno a microonde per 1 minuto circa.
- Raccogliete lo **yogurt** in una ciotolina con un filo d'**olio**, **sale**, **pepe** e mescolate.



Protagonista la carne

- Aggiungete in padella il **macinato di carne** e proseguite la cottura per 4-5 minuti.
- Incorporate il **miso**, un goccino d'**acqua** e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, mescolando spesso, finché la carne non è più rosa al centro e il porro è tenero.



Buon appetito

- Disponete la **carne** con le **verdure** sulle **tortillas**.
- Irrorate con la **salsa yogurt**.
- Guarnite con la parte verde del **cipollotto**.

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

