



Tacos all'italiana di tagliata di pollo e pomodoro con cipolle caramellate e ricotta al basilico

25 minuti

12

Cerca il kit con lo stesso numero



Cipolla



Tagliata di pollo



Pomodoro



Insalata Mista



Basilico



Mini Tortilla Di Farina Bianca



Ricotta



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 per 2, 4 e 6 persone

Dalla box ricette	2P	4P	6P
Cipolla (pezzi)	1	2	3
Tagliata di pollo* (pacchetti)	1	2	3
Pomodoro* (pezzi)	1	2	3
Insalata Mista* (g)	100	200	300
Basilico* (g)	5	10	15
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13 (pacchetti)	1	1	3
Ricotta* 7 (pacchetti)	1	2	3
Dalla vostra dispensa**			
Olio d'oliva		(q.b.)	
Sale		(q.b.)	
Zucchero (cucchiaini)	1	2	3
Aceto balsamico (cucchiaini)	2	4	6
Pepe		(q.b.)	

*Conservare al fresco **Non incluso nella box

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	429 g	100 g	529 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2233 kJ/ 534 kcal	521 kJ/ 124 kcal	2710 kJ/ 648 kcal	512 kJ/ 122 kcal
Grassi (g)	16 g	4 g	19 g	4 g
Grassi saturi (g)	9 g	2 g	10 g	2 g
Carboidrati (g)	58 g	14 g	60 g	11 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g	12 g	2 g
Fibre (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Proteine (g)	35 g	8 g	56 g	11 g
Sale (g)	3 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

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.

Hai bisogno di aiuto o vuoi dirci qualcosa? Siamo qui per te: chiamaci allo 02 3859 2568

Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)

1



Una glassa per le cipolle

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

- Sbucciate le **cipolle** e affettatele sottilmente.
- Rosolatele in padella con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** per 3-4 minuti, mescolando ogni tanto.
- Aggiungete un goccino d'acqua, lo **zucchero**, l'**aceto balsamico** e proseguite la cottura a fuoco basso per 8-9 minuti, finché saranno tenere e traslucide.

3



Ancora poche mosse

- Tagliate il **pomodoro** a fette.
- Condite l'**insalata mista** (ricordate di lavarla bene) con **aceto**, **olio**, **sale** e **pepe** a piacere.
- Tritate finemente il **basilico** e mescolatelo in una ciotolina con la **ricotta**.
- Scaldate le **tortillas** in una padella calda senza condimenti per circa 1 minuto per lato.

2



A fiamma vivace

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella su fuoco medio e rosolate la **tagliata di pollo** per 4-5 minuti, finché sarà dorata.
- Condite con **sale** e **pepe** a piacere.

4



Adesso è pronto

- Spalmate la **ricotta** al **basilico** sulle **tortillas**.
- Disponete l'**insalata**, il **pollo**, le fette di **pomodoro** e le **cipolle** caramellate.

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

