Enchiladas di fagioli e peperoni

con salsa yogurt al lime e coriandolo

35 minuti

7

- Lime
- Peperone
- Coriandolo
- Cipolla
- Formaggio a pasta dura a julienne
- Yogurt Greco
- Mix di spezie stile Messico
- Fagioli Neri
- Tortilla
- Concentrato Di Pomodoro

Com'è andata la tua consegna?
Scannerizza il QR code
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Peperone	1 pezzo	2 pezzi
Coriandolo**	5 g	10 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Formaggio a pasta dura a julienne** **7)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt Greco** **7)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Messico	1 pacchetto	2 pacchetti
Fagioli Neri	1 pacchetto	2 pacchetti
Tortilla **13)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**623 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2973 kJ/ 711 kcal	477 kJ/ 114 kcal
Grassi (g)	20 g	3 g
Grassi saturi(g)	12 g	2 g
Carboidrati (g)	87 g	14 g
Zuccheri (g)	23 g	4 g
Fibre (g)	25 g	4 g
Proteine (g)	36 g	6 g
Sale (g)	2 g	0.4 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.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro

Riciclami!

MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C020930

1

Tagliare le verdure

TIP: omettete il coriandolo se non ne gradite il sapore, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Tagliate a metà il **peperone**, privatelo della parte centrale e dei semi e riducetelo a striscioline.
- Sbucciate e affettate la **cipolla**.
- Grattugiate la scorza del **lime** (senza intaccare la parte bianca che è amara), ricavate il **succo** di una metà e tagliate a **spicchi** l'altra metà.
- Tritate finemente il **coriandolo**.

2

Comporre la salsa

- Scaldate in un pentolino a fuoco medio un filo di **olio extravergine**.
- Aggiungete il **concentrato di pomodoro**, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**, 3 cucchiai di **acqua** per persona e una presa di **sale**.
- Cuocete per 2-3 minuti a fuoco basso, mescolando regolarmente.

3

Stufare i fagioli

TIP: se desiderate fagioli più cremosi, potete cuocerli per qualche minuto in più.

- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione, sciacquateli sotto acqua corrente e schiacciatene metà con una forchetta.
- Aggiungete i **fagioli** (sia quelli schiacciati che quelli interi) nel pentolino con la **salsa** e stufate a fuoco medio-basso per 7-9 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino ad addensare.
- Se necessario, aggiustate di **sale** e **mix di spezie**.

4

Rosolare le verdure e condire lo yogurt

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Scaldate nel frattempo un filo di **olio extravergine** in una padella capiente.
- Aggiungete i **peperoni**, la **cipolla** e condite con **sale** e **pepe**, quindi cuocete a fuoco medio per circa 9-11 minuti, con il coperchio, mescolando di tanto in tanto.
- Mescolate intanto in una ciotola lo **yogurt**, 1-2 cucchiaini di succo di **lime**, **sale**, un pizzico di **coriandolo** e di **scorza di lime** a piacere.

5

Farcire le tortillas

- Farcite le **tortillas** con la **salsa di fagioli**, le **cipolle** e i **peperoni**.
- Arrotolatele (otterrete le **enchiladas**), disponetele con la chiusura verso il basso in una pirofila e spolverizzatele con il **formaggio grattugiato**.
- Infornate e cuocete per 4-5 minuti, finché il formaggio si sarà sciolto.

6

Disporre nei piatti

- Distribuite le **enchiladas** nei piatti e guarnitele con un pizzico di **scorza di lime** e di **coriandolo**.
- Servitele con lo **yogurt** e con gli spicchi di **lime**, che potete spremere per aggiungere una nota di freschezza.

Buon Appetito!