



Fresh roll di pollo e peperoni verdi con yogurt al lime e insalata mista

30 minuti • Piccante • Mangiami per primo

14



Aglio



Cipolla



Peperone



Peperoncino



Prezzemolo



Mix di spezie stile
Messico



Lime



Insalata Mista



Mini Tortilla Di Farina
Bianca



Yogurt bianco intero



Petto di pollo a fette



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

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva,
Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Peperone	1 pezzo	2 pezzi
Peperoncino 🌶️	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Mix di spezie stile Messico	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Insalata Mista**	50 g	100 g
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Yogurt bianco intero** 7	1 pacchetto	2 pacchetti
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	490 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2197 kJ/ 525 kcal	448 kJ/ 107 kcal
Grassi (g)	13 g	3 g
Grassi saturi (g)	7 g	1 g
Carboidrati (g)	65 g	13 g
Zuccheri (g)	17 g	3 g
Fibre (g)	7 g	2 g
Proteine (g)	44 g	9 g
Sale (g)	2 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.

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



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



Preparare gli ingredienti

TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Tagliate il **peperone** a strisciole di 1 cm.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Sbucciate e tagliate a metà l'**aglio**.
- Riducete un tocchetto di **peperoncino** a rondelle.
- Tagliate il **pollo** a listarelle sottili di circa 1,5 cm.



Condire l'insalata

- Unite in una ciotola 1 cucchiaio d'**olio** per persona, il **succo** di due spicchi di **lime**, un pizzico di **sale** e mescolate energicamente con una forchetta.
- Poco prima di servire, aggiungete l'**insalata mista** e conditela uniformemente.



Cuocere il pollo e le verdure

TIP: il pollo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.

- Scaldare una padella a fuoco medio con un filo d'**olio** e soffriggete la **cipolla** e l'**aglio** a fuoco medio per 2-3 minuti.
- Aggiungete i **peperoni**, un pizzico di **prezzemolo**, 1 cucchiaino di **aceto**, 2 cucchiaini d'**acqua** per persona e rosolate per 2-3 minuti. Quindi coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 5-6 minuti.
- Unite il **pollo**, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**, il **peperoncino** a piacere, un pizzico di **sale** e cuocete per 6-7 minuti mescolando spesso.



Tostare le tortillas

- Scaldare una padella antiaderente senza condimenti e tostate le **tortillas** per 2-3 minuti, finché saranno dorate e leggermente croccanti.



Preparare la salsa allo yogurt

- Tagliate nel frattempo il **lime** a spicchi.
- Mescolate in una ciotolina lo **yogurt** con un pizzico di **prezzemolo**, il succo di uno spicchio di **lime**, un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.



Disporre nei piatti

- Disponete le **tortillas** nei piatti. Distribuitevi sopra un po' di **salsa allo yogurt**, quindi unite il **pollo** e i **peperoni**, guarnite con un pizzico di **prezzemolo** e **peperoncino** a piacere e arrotolate tutto per formare dei roll.
- Accompagnate con l'**insalata** e la **salsa allo yogurt** rimasta.

Buon Appetito!