



Quesadillas fondenti al formaggio con fagioli, pico de gallo e yogurt al coriandolo

25 minuti

3



Fagioli Rossi



Aglio



Lime



Cipolla



Mix di spezie stile Messico



Pomodoro



Mini Tortilla Di Farina Bianca



Yogurt Greco



Coriandolo



Formaggio a pasta dura a julienne



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
Fagioli Rossi	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Mix di spezie stile Messico	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodoro	2 pezzi	4 pezzi
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Yogurt Greco** 7	1 pacchetto	2 pacchetti
Coriandolo**	5 g	10 g
Formaggio a pasta dura a julienne** 7	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	605 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2758 kJ/ 659 kcal	456 kJ/ 109 kcal
Grassi (g)	22 g	4 g
Grassi saturi(g)	14 g	2 g
Carboidrati (g)	68 g	11 g
Zuccheri (g)	9 g	1 g
Fibre (g)	14 g	2 g
Proteine (g)	35 g	6 g
Sale (g)	3 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



Preparare le verdure

- Sbucciate e riducete la **cipolla** a dadini.
- Tagliate i **pomodori** a cubetti di 1 cm.
- Grattugiate la scorza del **lime** (senza intaccare la parte bianca, che è amara), poi tagliatelo a metà. Spremete il succo di una metà, tagliate a spicchi il resto.
- Tritate grossolanamente il **coriandolo**.
- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Sbucciate e tritate finemente l'**aglio**.



Preparare i fagioli

- Schiacciate grossolanamente i **fagioli** con una forchetta in una ciotola, lasciandone alcuni interi
- Aggiungeteli nella padella con **cipolla** e **aglio** e cuocete per 2 minuti, mescolando spesso e aggiungendo un altro cucchiaio d'acqua se il composto dovesse risultare troppo asciutto.
- Trasferite il tutto di nuovo nella ciotola e condite con **sale** e **pepe**.



Preparare la salsa yogurt e il pico de gallo

- Mescolate in una ciotolina lo **yogurt greco** con metà del succo di **lime**, un pizzico di **coriandolo** a piacere e metà della scorza di **lime**.
- Condite con **olio d'oliva**, **sale** e **pepe** a piacere.
- In un'altra ciotola, unite i **pomodori**, il **coriandolo** rimanente, 1 cucchiaio di **cipolla** tritata, 1 cucchiaio di **olio d'oliva** e il resto di succo e scorza di **lime**, quindi condite con **sale** e **pepe**.



Farcire le quesadillas

- Disponete le **tortillas** su una superficie pulita.
- Adagiate una cucchiaiatà di **ripieno ai fagioli** sul lato inferiore della tortilla e spolverizzatevi sopra il **formaggio**.
- Ripiegate il lato superiore della tortilla su quello inferiore, fino a ottenere delle **quesadillas**.
- Pulite la padella dello step precedente con carta da cucina e scaldatevi 1 cucchiaio di **olio** a fuoco medio.
- Cuocete le **quesadillas** finché saranno dorate e il **formaggio** si sarà fuso, circa 1-2 minuti per lato.



Soffriggere la cipolla e l'aglio

- Scaldare una padella a fuoco medio-basso, aggiungete 1 filo d'**olio**, la **cipolla** rimanente, 1 cucchiaino d'**aglio**, 1 pizzico di **sale** e cuocete per 2-3 minuti.
- Aggiungete 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** e 1 cucchiaio di **acqua** per persona e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti.



Disporre nei piatti

- Tagliate le **quesadillas** a metà e disponetele nei piatti.
- Servitele con gli spicchi di **lime**, il **pico de gallo** e la salsa **yogurt**.