



Tacos con polpette di carne e glassa hoisin

insalata di spinacino, carote e coriandolo fresco

Uova non incluse • 40 minuti • Mangiami per primo

16



Zerzero



Spinacino baby



Carota



Macinato misto di maiale e manzo



Mix di spezie stile asiatico



Salsa Hoisin



Mini Tortilla Di Farina Bianca



Maionese



Coriandolo



Panko (pangrattato giapponese)

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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Spinacino baby**	100 g	200 g
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	560 g
Mix di spezie stile asiatico	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa Hoisin 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese 8)	4 pacchetto	8 pacchetti
Coriandolo**	5 g	10 g
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	2 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	419 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3623 kJ/ 866 kcal	866 kJ/ 207 kcal
Grassi (g)	48 g	11 g
Grassi saturi (g)	16 g	4 g
Carboidrati (g)	68 g	16 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g
Fibre (g)	7 g	2 g
Proteine (g)	39 g	9 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

8) Uova **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.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti

Usate tagliere e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Riciclam!



Tagliare gli ingredienti

- Sbucciate e tritate finemente un tocchetto di **zenzero**.
- Tritate grossolanamente gli **spinaci**.
- Pelate e grattugiate la **carota** con una grattugia a fori larghi.
- Tritate grossolanamente il **coriandolo**.
- Unite gli **spinaci** e la **carota** in una ciotola e condite con un pizzico di **sale**, un cucchiaino di **aceto** e un cucchiaino di **olio d'oliva** a testa.



Glassare le polpette

- Unite in una ciotolina la **salsa hoisin** e 2 cucchiaini di **acqua** per persona.
- Versatela sulle **polpette** quando saranno cotte, insieme a un pizzico di **coriandolo**.
- Mescolate delicatamente le **polpette** e continuate la cottura per 2 minuti, finché la **salsa** si sarà addensata.



Preparare le polpette

TIP: bagnatevi leggermente le mani prima di formare le polpette: così il composto non si attaccherà.

- Unite 1-2 cucchiaini di **zenzero** in una ciotola, il **macinato di carne**, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**, il **panko**, **1 uovo** (per 2 persone) e un pizzico di **sale** e **pepe** e lavorate con le mani fino a ottenere un composto omogeneo.
- Formate delle **polpette** grandi come una noce.



Tostare le tortillas

- Scaldate nel frattempo un'altra padella antiaderente e tostatevi le **tortillas** 1-2 minuti per lato.



Rosolare le polpette

- Scaldate un cucchiaino di **olio d'oliva** per persona in un'ampia padella antiaderente a fuoco medio-basso.
- Rosolatevi le **polpette** voltandole di tanto in tanto, per circa 9-10 minuti.



Disporre nei piatti

- Spalmate un cucchiaino di **maionese** sopra alle **tortillas**.
- Unite un po' di **insalata** di **spinaci** e **carote** e ultimate con le **polpette**, irrorandole con il loro fondo di cottura. Guarnite con altro **coriandolo** tritato a piacere.



Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!