



# Tacos di pollo e verdure alla soia

con cetrioli agrodolci e maionese alla hoisin

25 minuti • Mangiami per primo

3



Cetriolo



Salsa di Soia



Mix di Carote e Cavolo Cappuccio



Mini Tortilla Di Farina Bianca



Salsa Hoisin



Maionese



Petto di pollo a fette



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

**Ricetta personalizzata:** Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

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

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Cetriolo	1 pezzo	1 pezzo
Salsa di Soia <b>11</b> <b>13</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Mix di Carote e Cavolo Cappuccio**	200 g	400 g
Mini Tortilla Di Farina Bianca <b>13</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa Hoisin <b>11</b> <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese <b>8</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Petto di pollo a fetta**	250 g	500 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>417 g</b>	<b>100 g</b>	<b>542 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2320 kJ/ 555 kcal	557 kJ/ 133 kcal	2896 kJ/ 692 kcal	535 kJ/ 128 kcal
Grassi (g)	18 g	4 g	20 g	4 g
Grassi saturi(g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	55 g	13 g	55 g	10 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g	12 g	2 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	41 g	10 g	71 g	13 g
Sale (g)	4 g	1 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 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)

1



### Insaporire i cetrioli

- Tagliate il **cetriolo** a bastoncini di circa 0,5 cm.
- Conditelo con 1 cucchiaino di **aceto**, 1 cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone) e un pizzico di **sale**.
- Mescolate bene e lasciate insaporire.

2



### Cuocere verdure e pollo

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

- Scaldare un cucchiaino d'**olio** per persona in una padella a fuoco medio-alto.
- Rosolare il **mix di carote e cavolo** con un pizzico di **sale** per 4-5 minuti, finché sarà cotto ma ancora consistente, poi spostarlo in un piatto.
- Tagliate il **pollo** a listarelle di 2-3 cm e cuocetelo a fuoco medio nella stessa padella con un filo d'**olio** e la **salsa soia** per circa 7-8 minuti.

3



### Scaldare le tortillas

- Scaldare una padella a fuoco medio senza condimenti e tostate le **tortillas** 1-2 minuti per lato, finché saranno calde e dorate.
- Nel frattempo, mescolate in una ciotola la **maionese** e la **salsa hoisin**.

4



### Comporre i tacos

- Spalmate sopra ogni **tortillas** un cucchiaino di **maionese alla hoisin**, unite un po' di **mix di carote e cavolo**, il **pollo** e i **cetrioli**.

Buon Appetito!