



Tacos veggie di funghi e fagioli con formaggio greco e maionese speziata

40 minuti

8



Cipolla



Funghi Champignon



Lime



Fagioli Rossi



Ketchup



Maionese



Formaggio greco



Mini Tortilla Di
Farina Bianca



Brodo Granulare
Vegetale



Mix di spezie stile
Messico



Insalata Mista



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Funghi Champignon	250 g	500 g
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Fagioli Rossi	1 pacchetto	2 pacchetti
Ketchup	3 pacchetti	6 pacchetti
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti
Formaggio greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Messico	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Mista**	100 g	100 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	613 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3112 kJ/ 744 kcal	508 kJ/ 121 kcal
Grassi (g)	32 g	5 g
Grassi saturi (g)	14 g	2 g
Carboidrati (g)	69 g	11 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g
Fibre (g)	17 g	3 g
Proteine (g)	38 g	6 g
Sale (g)	6 g	1 g

Allergeni

7) Latte **8)** Uova **10)** Sedano **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

- Sbucciate e affettate sottilmente la **cipolla**.
- Eliminate la parte finale del gambo dei **funghi**, puliteli da eventuali residui di terra e tagliateli sottilmente.
- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione, sciacquateli sotto acqua corrente e schiacciatene grossolanamente metà con il dorso di una forchetta.
- Tagliate il **lime** a spicchi.



Preparare i condimenti

- Condite nel frattempo l'**insalata** con un filo di **olio d'oliva**, una presa di **sale** e il succo di uno spicchio di **lime**.
- Sbriciolate con le mani il **formaggio greco**.
- Mescolate in una ciotolina la **maionese** con 1 cucchiaino di **mix di spezie** e il succo di uno spicchio di **lime**.



Cuocere i funghi

- Scaldare un cucchiaio di **olio d'oliva** per persona a fuoco medio in una padella capiente, preferibilmente antiaderente.
- Aggiungete la **cipolla** e soffriggete per 3-4 minuti, finché si sarà imbrionita.
- Unite i **funghi** e rosolate per circa 5-6 minuti.
- Aggiustate di **sale** e **pepe**.



Scaldare le tortillas

- Scaldare su fuoco medio una padella senza condimenti e tostatevi le **tortillas** per 2-3 minuti per lato, finché saranno dorate.



Cuocere i fagioli

- Unite ai **funghi** il **ketchup** e i **fagioli**, sia interi che schiacciati, mescolate con cura e lasciate cuocere per 2 minuti.
- Aggiungete 100 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere) e il **brodo granulare**.
- Mettete il coperchio e cuocete a fuoco medio-basso per altri 8-9 minuti, finché i **funghi** saranno teneri e il liquido di cottura sarà evaporato.



Disporre nei piatti

- Spalmate un cucchiaio di **maionese speziata** sulle **tortillas**, unite un po' di **insalata** e il mix di **fagioli** e **funghi**.
- Guarnite con **formaggio greco** sbriciolato e ripiegate le **tortillas** per formare i **tacos**.
- Accompagnate con gli spicchi di **lime**.

Buon Appetito!