



Wrap di fagioli piccanti e gorgonzola con spinacino baby e noci tostate

35 minuti • Piccante • Mangiami per primo

3



Fagioli Rossi



Mini Tortilla Di Farina Bianca



Gorgonzola



Peperoncino Tritato



Spinacino baby



Cipolla



Noci



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
Fagioli Rossi	1 pacchetto	2 pacchetti
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Gorgonzola** 7	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperoncino Tritato 	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Noci 2	2 pacchetti	4 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	445 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3244 kJ/ 775 kcal	729 kJ/ 174 kcal
Grassi (g)	38 g	9 g
Grassi saturi (g)	17 g	4 g
Carboidrati (g)	64 g	14 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g
Fibre (g)	16 g	3 g
Proteine (g)	38 g	9 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **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 gli ingredienti

- Tritate grossolanamente le **noci**.
- Tagliate il **gorgonzola** a dadini.
- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.



Tostare le tortillas

- Nel frattempo, scaldate a fuoco medio la padella usata per le noci.
- Condite le **tortillas** con un filo di **olio** e un pizzico di **sale** su entrambi i lati e tostatele per 2-3 minuti, girandole una volta.



Tostare le noci

- Scaldate una padella antiaderente senza condimenti e tostate le **noci** a fuoco medio per 2-3 minuti, mescolando ogni tanto. Quindi spostatele in un piatto.



Disporre nei piatti

- Disponete i **fagioli** e gli **spinaci** nelle **tortillas**.
- Aggiungete i dadini di **gorgonzola**.
- Guarnite con le **noci** tostate.



Cuocere i fagioli

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

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungete la **cipolla**, un pizzico di **peperoncino** a piacere e rosolate per 2-3 minuti.
- Unite i **fagioli**, diluite con 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) e proseguite la cottura per 5-6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Unite gli **spinaci**, coprite con un coperchio e fate appassire per 4 minuti.
- Aggiustate di **sale** e **pepe**.