



Tortillas farcite di fagioli neri e peperoni con yogurt al lime e coriandolo

35 minuti

7



Lime



Peperone



Coriandolo



Cipolla



Mix di spezie stile
Messico



Fagioli Neri



Tortilla



Concentrato
Di Pomodoro



Yogurt bianco intero



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
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Peperone	1 pezzo	2 pezzi
Coriandolo**	5 g	10 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Mix di spezie stile Messico	1 pacchetto	2 pacchetti
Fagioli Neri	1 pacchetto	2 pacchetti
Tortilla 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	591 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2410 kJ/ 576 kcal	408 kJ/ 97 kcal
Grassi (g)	9 g	2 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	87 g	15 g
Zuccheri (g)	23 g	4 g
Fibre (g)	25 g	4 g
Proteine (g)	29 g	5 g
Sale (g)	2 g	0.3 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



Tagliare le verdure

TIP: omettete il coriandolo se non ne gradite il sapore, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Tagliate il **peperone** a strisciole sottili.
- Sbucciate e affettate la **cipolla**.
- Grattugiate la scorza del **lime** (senza intaccare la parte bianca, che è amara) e tagliatelo a spicchi.
- Tritate finemente il **coriandolo**.



Rosolare le verdure e condire lo yogurt

- Scaldate intanto un filo di **olio** in una padella.
- Aggiungete i **peperoni**, la **cipolla**, **sale** e **pepe**, quindi cuocete a fuoco medio con il coperchio per circa 9-11 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Mescolate in una ciotola lo **yogurt**, il succo di uno spicchio di **lime**, **sale** e un pizzico di **coriandolo** e di **scorza di lime** a piacere.



Preparare la salsa

- Scaldate un filo di **olio** in un pentolino.
- Aggiungete il **concentrato di pomodoro**, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** (o tutto, se vi piace), 250 ml di **acqua** ogni due persone e una presa di **sale**.
- Cuocete per 2-3 minuti a fuoco basso, mescolando regolarmente.



Tostare le tortillas

- Scaldate le **tortillas** su entrambi i lati per 1-2 minuti in una padella antiaderente.



Stufare i fagioli

TIP: se desiderate fagioli più cremosi, schiacciatene un po' con un cucchiaino di legno e cuoceteli per qualche minuto in più.

- Scolate i **fagioli** e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Aggiungete i **fagioli** nel pentolino con la **salsa** e stufate a fuoco medio-basso per 8-9 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché la salsa si sarà addensata.
- Assaggiate e aggiustate di **sale** a piacere.



Disporre nei piatti

- Farcite le **tortillas** con il sugo ai **fagioli**, i **peperoni** e le **cipolle**.
- Guarnitele con la salsa di **yogurt** e un pizzico di **coriandolo**.
- Accompagnate con gli spicchi di **lime**.