

Tortillas integrali con fagioli e gorgonzola spinaci e salsa yogurt alla senape

35 minuti

13



Fagioli Rossi



Tortilla Integrale



Concentrato
Di Pomodoro



Gorgonzola



Yogurt bianco magro



Miele



Peperoncino Tritato



Spinacino baby



Cipolla



Senape

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	1 pacchetto
Tortilla Integrale 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti
Gorgonzola** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt bianco magro 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperoncino Tritato 🌶️	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	541 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2711 kJ/ 648 kcal	501 kJ/ 120 kcal
Grassi (g)	24 g	4 g
Grassi saturi(g)	14 g	3 g
Carboidrati (g)	62 g	11 g
Zuccheri (g)	17 g	3 g
Fibre (g)	19 g	3 g
Proteine (g)	37 g	7 g
Sale (g)	2 g	0.4 g

Allergeni

7) Latte **9)** Senape **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 gli ingredienti

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



Preparare la salsa yogurt

- Trasferite nel frattempo lo **yogurt** in una ciotolina e unitevi il **miele**, la **senape** e un filo di **olio extravergine**.
- Aggiustate di **sale** e mescolate per amalgamare i sapori.
- Tenete da parte al fresco.



Cuocere i fagioli

- Scaldate un filo di **olio d'oliva** in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungete un pizzico di **peperoncino**, la **cipolla** e rosolate per 2-3 minuti.
- Unite i **fagioli** e proseguite la cottura per 1-2 minuti.
- Aggiungete 1-2 cucchiaini di **concentrato di pomodoro**, diluite con 100 ml d'**acqua** e aggiustate di **sale** e **pepe**.
- Proseguite la cottura, mescolando ogni tanto, finché il sugo si sarà addensato, per circa 7-8 minuti.



Scaldare le tortillas

- Pulite la padella dove avete cotto gli **spinaci** con carta da cucina e riportatela su fuoco medio.
- 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.



Saltare gli spinaci

- Scaldate nel frattempo 1-2 cucchiari di **olio** in un'altra padella antiaderente.
- Aggiungete gli **spinaci** con 1 cucchiaino d'**acqua**, aggiustate di **sale** e cuocete per 2-3 minuti a fuoco medio.
- Trasferite gli **spinaci** in un piatto.



Disporre nei piatti

- Disponete i **fagioli al pomodoro** sulla base delle **tortillas**.
- Aggiungete gli **spinaci** e terminate con i dadini di **gorgonzola**.
- Accompagnate con la **salsa yogurt**.



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

Buon Appetito!