



Tostadas speziate di carne con cavolo rosso e yogurt al coriandolo

30 minuti

4



Mini Tortilla Di
Farina Bianca



Ketchup



Cavolo Rosso



Macinato misto di
maiale e manzo



Coriandolo



Yogurt bianco intero



Mix di spezie stile Cajun



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
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Ketchup	2 pacchetti	4 pacchetti
Cavolo Rosso	500 g	1000 g
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	560
Coriandolo**	5 g	10 g
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Cajun 14)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	551 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3007 kJ/ 719 kcal	546 kJ/ 130 kcal
Grassi (g)	33 g	6 g
Grassi saturi (g)	15 g	3 g
Carboidrati (g)	68 g	12 g
Zuccheri (g)	18 g	3 g
Fibre (g)	7 g	1 g
Proteine (g)	41 g	7 g
Sale (g)	4 g	0.6 g

Allergeni

7) Latte **13)** Cereali contenenti glutine **14)** Anidride solforosa e solfiti

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

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

- Tritate grossolanamente il **coriandolo**.
- Mondate il **cavolo** e tagliatelo a strisciole sottili.



Preparare la salsa yogurt

- Trasferite intanto lo **yogurt** in una ciotolina. Unite un pizzico di **coriandolo** tritato a piacere, un filo d'**olio extravergine** e un pizzico di **sale**, quindi mescolate per amalgamare i sapori.



Cuocere il cavolo rosso

- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio con un filo di **olio**.
- Aggiungete il **cavolo**, condite con un pizzico di **sale** e **pepe** e rosolate per 2 minuti.
- Bagnate con 1-2 cucchiaini di **acqua** per persona, chiudete con coperchio e proseguite la cottura a fuoco medio-basso per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo altra acqua se il cavolo dovesse asciugarsi troppo. Quindi spostatelo in un piatto e tenetelo al caldo.



Scaldare le tortillas

- Ripulite la padella usata in step 2 con carta da cucina e riportatela su fuoco medio-alto senza condimenti.
- Tostate le **tortillas** per 2-3 minuti per lato, finché risulteranno croccanti, in modo da ottenere delle **tostadas**.
- Conditele con un filo di **olio d'oliva** e un pizzico di **sale**.



Cuocere la carne

- Nel frattempo, scaldare un filo di **olio extravergine** in un'altra padella antiaderente.
- Aggiungete il **macinato di carne**, condite con **sale** e **pepe** e cuocete per 5-6 minuti.
- Unite 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** (o usatelo tutto per un gusto più intenso), il **ketchup** e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, mescolando regolarmente.



Disporre nei piatti

- Spalmate un cucchiaino di **salsa yogurt** sulla base delle **tostadas**.
- Disponete uno strato di **carne**, aggiungete il **cavolo** e terminate con altra **salsa yogurt** e un pizzico di **coriandolo** a piacere.