Tortillas al burger di tacchino Tex-Mex e yogurt greco

con insalata stile 'coleslaw' e pomodoro

Poche calorie

Preparation time : 15 min.

Burger di tacchino

Mini Tortilla Di Farina Bianca

Mix di Carote e Cavolo Cappuccio

Mix Di Spezie Tex-Mex

Yogurt Greco

Pomodoro

Olio d'oliva

Sale

Pepe

Aceto balsamico

What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
https://hfresh.cottey.fr/it-IT/recipes/tortillas-al-burger-di-tacchino-tex-mex-e-yogurt-greco-203

Detach me!

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Padella, Ciotolina

Ingredients for 1–6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Burger di tacchino (pacchetto)	2	4	6
Mini Tortilla Di Farina Bianca (pacchetto)	1	1	3
Mix di Carote e Cavolo Cappuccio (g)	150	300	450
Mix Di Spezie Tex-Mex (pacchetto)	1	2	3
Yogurt Greco (pacchetto)	1	2	3
Pomodoro (pezzo(i))	1	2	3
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Aceto balsamico (q.b.)	to taste	to taste	to taste

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	677 Kcal
Energia (kJ)	2832 kJ
Grassi	24.2 g
di cui Acidi Grassi Saturi	13 g
Carboidrati	51.4 g
di cui Zuccheri	6.3 g
Fibre	0.8 g
Proteine	48.4 g
Sodio	956.8 mg

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Semi di sesamo, Pesce, Latte, Crostacei, Uova, Senape, Frutta a guscio

Always check the product labels for allergen information.

1

Cuocere i burger di tacchino

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!

Portate una padella su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.

Condite i **burger di tacchino** con un pizzico di **mix di spezie** e cuoceteli per 4-5 minuti per lato, finché al centro saranno opachi e bianchi.

Trasferiteli su un piatto e tagliateli a striscioline di 1 cm circa.

2

Preparare le verdure

Nella stessa padella, scaldate un filo d'**olio**, unite il **mix di carote e cavolo** e saltate per 1-2 minuti, finché risulteranno leggermente appassiti ma ancora consistenti. Condite con un pizzico di **sale** e **pepe**.

Tagliate il **pomodoro** a cubetti piccoli e conditeli in una ciotolina con **olio**, **aceto balsamico**, **sale** e **pepe** a piacere.

3

Preparare le salse

Mescolate in una ciotolina metà dello **yogurt** con un pizzico di **mix di spezie**.

In un'altra ciotolina, unite il restante **yogurt** e conditelo con **olio**, **sale** e **pepe** a piacere.

Scaldate le **tortillas** in padella a fuoco medio-alto per 1-2 minuti, oppure nel microonde per circa 30 secondi.

4

Scaldare le tortillas e comporre i tacos

Portate in tavola tutti gli ingredienti e lasciate che ognuno componga il proprio **taco** con **salse**, **tacchino**, **mix di carote e cavole** e **pomodoro** a piacere.

Enjoy your meal!