



Mexican roll di pollo, cheddar e peperoni

con spezie, insalata e lime aromatico

Piccante opzionale

Preparation time : 30 min.



Cipolla



Peperone



Peperoncino



Mix di spezie

stile Messico



Lime



Insalata Mista



Mini Tortilla Di



Cosce di pollo

Farina Bianca

disossate senza pelle 100% italiane



Cheddar



Sale



Pepe



Olio di oliva



Aceto



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/mexican-roll-di-pollo-cheddar-e-peperoni-586>

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, Ciotola, Padella antiaderente

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Cipolla (pezzo(i))	1	2	3
Peperone (pezzo(i))	1	2	3
Peperoncino (pezzo(i))	1	2	3
Mix di spezie stile Messico (pacchetto)	½	1	1½
Lime (pezzo(i))	½	1	1½
Insalata Mista (g)	50	100	150
Mini Tortilla Di Farina Bianca (pacchetto)	1	1	3
Cosce di pollo disossate senza pelle 100% italiane (g)	600	1200	1800
Cheddar (pacchetto)	1	2	3
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Olio di oliva (cucchiaino)	1	2	3
Aceto (cucchiaino)	1	2	3

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	912 Kcal
Energia (kJ)	3815 kJ
Grassi	44.2 g
di cui Acidi Grassi Saturi	17.1 g
Carboidrati	55 g
di cui Zuccheri	10.1 g
Fibre	4.6 g
Proteine	73.2 g
Sodio	1128.88 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

Step 1

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

Tagliate a metà il **peperone**, privatelo del torsolo e dei semi, quindi tagliatelo a strisciole. Tritate finemente la **cipolla**.

Riducete un tocchetto di **peperoncino** a rondelle.

Tagliate il **pollo** a listerelle sottili di circa 1,5 cm.

2



Cuocere il pollo e le verdure

TIP: il **pollo** sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta. Soffriggete in una padella con un filo d'**olio** la **cipolla** a fuoco medio per 2-3 minuti.

Aggiungete i **peperoni**, 1 cucchiaino di **aceto**, 2 cucchiari d'**acqua** per persona e rosolate per 2-3 minuti. Quindi coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 5-6 minuti.

Unite il **pollo**, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**, il **peperoncino** a piacere, un pizzico di **sale** e cuocete per 6-7 minuti mescolando spesso. A fine cottura unite il **cheddar**, mescolate e coprite.

3



Condire l'insalata e tostare le tortillas

Unite in una ciotola 1 cucchiaino d'**olio** per persona, il **succo** di due spicchi di **lime** (dosate a piacere), un pizzico di **sale** e mescolate energicamente con una forchetta o una frusta: otterrete un'emulsione.

Poco prima di servire, aggiungete l'**insalata mista** e conditela uniformemente.

Scaldare una padella antiaderente senza condimenti e tostate le **tortillas** per 2-3 minuti, finché saranno dorate e leggermente croccanti.

4



Disporre nei piatti

Disponete le **tortillas** nei piatti. Unite il **pollo** e i **peperoni**, guarnite con un pizzico di **peperoncino** a piacere e richiudete tutto per formare dei roll.

Accompagnate con l'**insalata** e uno spicchio di lime.

Enjoy your meal!