

Enchiladas de ternera y maíz con ensalada aderezada con vinagreta

Carne, pescado y más Familia Fácil y rápido 25 minutos

6



Queso crema



Tortillas mexicanas



Vinagre balsámico



Cebolla roja



Tomate



Queso rallado



Maíz dulce



Mezclum



Mix de especias mexicanas



Tomate frito



Carne de ternera picada



Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Sartén mediana, colador, fuente para el horno, bol grande.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|--------------------------------|------------|-------------|
| Queso crema* | 2 paquetes | 4 paquetes |
| Tortillas mexicanas 13) | 6 unidades | 12 unidades |
| Vinagre balsámico* 14) | 1 sobre | 2 sobres |
| Cebolla roja | 1 unidad | 2 unidades |
| Tomate | 1 unidad | 2 unidades |
| Queso rallado* 7) | ½ paquete | 1 paquete |
| Maíz dulce | 140 gramos | 280 gramos |
| Mezclum | 1 unidad | 2 unidades |
| Mix de especias mexicanas | 1 sobre | 2 sobres |
| Tomate frito | 205 gramos | 410 gramos |
| Carne de ternera picada* | 250 gramos | 500 gramos |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------------|-------------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 477 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2291,93/ 547,79 | 480,49/ 114,84 |
| Grasas (g) | 21,77 | 4,56 |
| de las cuales saturadas (g) | 11,87 | 2,49 |
| Carbohidratos (g) | 49,1 | 10,29 |
| de los cuales azúcares (g) | 14,49 | 3,04 |
| Proteínas (g) | 38,3 | 8,03 |
| Sal (g) | 2,67 | 0,56 |

Alérgenos

7) Leche **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables

1



Prepara los ingredientes

Precalienta el horno a 200°C. Escurre el **maíz** con ayuda de un colador. Pela y pica finamente la **cebolla**. Calienta ½ cucharada de **aceite de oliva** por persona en una sartén a fuego medio. Sofríe la **cebolla** y la mitad del **maíz** por 1-2 min, agrega la **carne de ternera** picada y el mix de **especias mexicanas** y fríe por 2-3 min.
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

3



Prepara la ensalada

Mientras tanto, corta el **tomate** en cubos. En un bol grande, haz una **vinagreta** con el **vinagre balsámico**, ½ cucharada de **aceite de oliva** por persona, **sal** y **pimienta** al gusto. Justo antes de servir, mezcla con el **tomate**, el **mezclum** y el **maíz** restante.

2



Rellena las tortillas

Agrega la mitad del **tomate frito** (doble para 4p) y cocina por otros 2-4 min. Cubre cada **tortilla** con la mezcla de **carne picada** y **tomate frito**. Enrolla las **tortillas** y colócalas una al lado de la otra en una fuente para el horno. Espolvorea la mitad del **queso rallado** (doble para 4p) sobre las **tortillas** y hornea durante 5-10 min.

4



Emplata y disfruta

Sirve las **enchiladas** junto a la **ensalada** y agrega el **queso crema**.

¡Que aproveche!