

# Enchiladas de ternera y maíz con ensalada aderezada con vinagreta

Familia Fácil y rápido

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

6



Maíz dulce



Mix de especias  
mexicanas



Cebolla roja



Carne de ternera picada



Tortillas mexicanas



Tomate



Queso crema



Mezclum



Vinagre balsámico



Queso rallado



Tomate frito

De tu despensa: sal, aceite de oliva, pimienta negra.

## 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
Maíz dulce	140 gramos	280 gramos
Mix de especias mexicanas	1 sobre	2 sobres
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Carne de ternera picada*	250 gramos	500 gramos
Tortillas mexicanas <b>13)</b>	6 unidades	12 unidades
Tomate	1 unidad	2 unidades
Queso crema* <b>7)</b>	2 paquetes	4 paquetes
Mezclum	1 unidad	2 unidades
Vinagre balsámico* <b>14)</b>	1 sobre	2 sobres
Queso rallado* <b>7)</b>	25 gramos	50 gramos
Tomate frito	200 gramos	400 gramos

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	482 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2559/ 612	532/ 127
Grasas (g)	25,2	5,2
de las cuales saturadas (g)	12,2	2,5
Carbohidratos (g)	54,5	11,3
de los cuales azúcares (g)	18,3	3,8
Proteínas (g)	39,0	8,1
Sal (g)	3,2	0,7

## 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](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



1



## Prepara los ingredientes

Precalienta el horno a 200°C. Escurre el **maíz** con ayuda de un colador. Pela y pica finamente la mitad de la **cebolla** (doble para 4p). Calienta un chorrito de **aceite** 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**, un chorrito de **aceite**, **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!