



Mexikanische Hackpfanne

mit Gemüse auf duftendem Basmatireis



ca. 30min



2 Portionen

Ein mexikanisches Reisgericht muss nicht immer Chili con Carne sein. Heute haben wir ganz tief in unsere Kulinarikkiste gegriffen: Es gibt eine köstliche Sauce mit saftigem gemischtem Hackfleisch, fruchtigen Tomaten, roten Zwiebeln und knackigen Paprika. Zugegeben, Basmatireis ist trotzdem mit von der Partie. Ein festlicher Schmaus, der Groß und Klein begeistern wird. Buen provecho!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kcal, Fett 30.3g,
Kohlenhydrate 76.3g, Eiweiß 35.0g

1

1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

2

2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm breite Würfel schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.

3

3. Gemüse braten

Die **Paprika** und die **½ der Zwiebeln** mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Das **Hackfleisch**, die **Gewürzmischung** und den **Knoblauch** in die Pfanne geben und 1-2Min. mitbraten, bis das **Hackfleisch** leicht gebräunt ist.

4

4. Sauce ansetzen

Die **Tomaten**, das **Tomatenmark** und 100ml Wasser in die Pfanne geben und abgedeckt bei schwacher Hitze 5-6Min. köcheln lassen, bis die **Tomaten** weich sind. Die **restlichen Zwiebeln** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker sowie ½EL Essig verkneten.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Hackfleischsauce** mit ½EL Essig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackfleischsauce** auf dem Reis anrichten und mit den **eingelegten Zwiebeln** garniert servieren.

6

6. Cremig gut

Steht vielleicht noch ein offener Becher Crème fraîche oder Joghurt im Kühlschrank? Perfekt, denn mit nur einem kleinen Klecks sorgst du bereits für einen extra Frische-Kick!

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#) [Pinterest](#) [YouTube](#) [TikTok](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Web](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#)