



250 gram
groenten per
portie *

Mexicaanse fajita wraps met varkensfiletreepjes

gouden mayo en kruidige salsa

Vandaag Mexicaanse fajitas op het menu. Een fajita is een warme tortilla met gekruide reepjes varkensvlees. De naam verwijst naar de dunne reepjes varken in het recept en is afgeleid van het Spaanse faja, wat band of strook betekent. Heerlijk met een zelfgemaakt kruidige salsa!

20 min | 790 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ui	st	0.5	1	1	2
Rode kool, gesneden	g	100	200	300	400
Limoen, sap	st	0.25	0.5	1	1
Tomaat	g	100	200	300	400
Groene peper	st	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Verse Thaise basilicum	st	0.25	0.5	1	1
Varkensfiletlapje	g	100	200	300	400
Mexicaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Zwarte bonen	g	150	300	400	600
Tortilla wraps extra vezels	st	2	4	6	8

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Mayonaise	el	1	1	1	1
Kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Gemalen komijn	tl	0.5	1	1.5	2

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel de ui en snijd in plakjes (bewaar één kwart van de ui voor de salsa). Verwarm olie in een brede bakpan en bak de rode kool samen met de uiplakjes 2-3 minuten op een hoog vuur. Voeg een klein scheutje water en limoensap toe en zet het vuur uit.
2. Snijd de tomaten in vieren en snijd het vruchtvlees eruit (dit hoeft trouwens niet persé, maar dan krijg je een iets drogere salsa). Snijd daarna klein. Snijd de overgebleven ui in kleine stukjes en doe hetzelfde met de groene peper en knoflook. Meng de tomaat, ui, knoflook en groene peper in een bakje en maak op smaak met peper, zout, limoensap en een beetje olijfolie. Snijd de helft van de Thaise basilicum in reepjes en voeg deze ook toe.
3. Snijd het varkensvlees in reepjes en bestrooi met de Mexicaanse kruiden. Verwarm olie in een bakpan en bak de filetreepjes op hoog vuur 4-5 minuten. Voeg de laatste minuut de zwarte bonen toe en bak nog even goed mee.
4. Verwarm de wraps enkele minuten in een droge bakpan. Meng de mayonaise met de kerrie en komijn en eventueel een kleine beetje limoensap.
5. Smeer de wraps in met een beetje gouden mayonaise. Vul de wraps met het varkensvlees, rode kool, zwarte bonen en een lekkere schep salsa. Garneer met de overgebleven Thaise basilicum.

Tip: Het is ook lekker de groente kort te roosteren in de oven. Je kunt de zwarte bonen ook bakken, scheutje water toevoegen en prakken. Veel kleintjes vinden dit overheerlijk en het is heel gebruikelijk in Mexico.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

