



220 gram
groenten per
portie *

Ei-wraps met kip, bonen en salsa

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag spicy kip fajita's op het menu. Een fajita is een warme tortilla met gekruide reepjes kip. De naam verwijst naar de dunne reepjes kip in het recept en is afgeleid van het Spaanse 'faja', wat 'band' of 'strook' betekent. We gebruiken vandaag geen wraps, maar omeletten zodat dit gerecht niet te veel koolhydraten bevat.

30 min | 725 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Ui	st	1	2	3	4
Cherry tomaten	g	100	200	300	400
Chilivlokken	tl	0.5	1	1.5	2
Koriander	st	0.25	0.5	0.75	1
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Zwarte bonen	g	195	390	585	780
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Eieren	st	2	4	6	8
zelf toevoegen:					
Sojasaus	ml	0.5	1	1.5	2
(Balsamico)azijn	el	0.5	1	1.5	2
Citroensap	el	0.5	1	1.5	2
Bakolie	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**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. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Snijd de ui in plakjes (bewaar één kwart van de ui voor de salsa). Snijd de helft van de tomaat in parten en bewaar de overige helft voor de salsa. Doe paprika, ui en tomaat in een ovenschaal, bestrooi met zout en peper. Rooster circa 15 minuten in de oven en zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
3. Voor de salsa pureer je de overgebleven tomaat en ui in een blender (of staafmixer). Voeg chilivlokken, sojasaus, (balsamico)azijn, de helft van de koriander en citroensap toe. Pers de knoflook erboven uit. Mix tot een glad geheel, voeg – indien nodig – een scheutje water toe om te verdunnen.
4. Spoel intussen de zwarte bonen in een zeef onder de kraan. Verhit olie in een bakpan en roerbak de kip in 5-7 minuten gaar en goudbruin. Verwarm de bonen met de kip mee.
5. Kluts de eieren in een kom en bak per persoon een omeletje. Beleg de omeletjes met de gekruide kip, bonen en geroosterde groenten. Druppel de salsa erover en gaar met de overgebleven koriander.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Roerbak de paprika en de ui in een bakpan. Lekker met een vers limoentje!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

