



290 gram
groenten per
portie *

Kip fajita wraps

met zwarte bonen en kruidige tomaten salsa

Vandaag kip fajitas 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. Heerlijk met een zelfgemaakt kruidige salsa!

20 min | 728 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	1	2	3	4
Vlees tomaat	st	0.5	1	2	2
Puntpaprika	g	150	300	450	600
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Zwarte bonen	g	150	300	390	600
Limoen, sap	st	0.25	0.5	1	1
Gerookt paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Verse Thaise basilicum	st	0.25	0.5	1	1
Tortilla wraps extra vezels	st	2	4	6	8
Knoflookteen	st	1	1	2	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4
(Balsamico)azijn	el	0.5	1	1.5	2
Zout en(chili) 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. Pel de ui en snijd in plakjes (bewaar een kwart van de ui voor de salsa). Was de tomaat en snijd in parten (bewaar ook een kwart voor de salsa). Maak dus 2 hoopjes van de ui en tomaat: één voor de salsa en één om te bakken. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Snijd de kip in reepjes.
2. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de kip, paprika, een deel van de ui en tomaat 5-6 minuten op een hoog vuur. Zet het vuur zacht en voeg een scheutje water toe. Laat de zwarte bonen uitlekken en verwarm een paar minuten mee. Maak op smaak met de helft van het limoensap, gerookt paprikapoeder, peper en zout.
3. Voor de salsa pureer je intussen de overgebleven tomaat en ui grof met een staafmixer of je snijd het grof met een mes. Voeg de helft van de Thaise basilicum, (balsamico)azijn en overgebleven limoensap toe. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met zout en (chili)peper.
4. Verwarm de wraps enkele minuten in een droge bakpan. Vul de wraps met de kip en de groenten en een lekkere schep salsa. Garneer met de overgebleven Thaise basilicum.

Tip: Hang de tortilla's over de spijlen van het ovenrooster heen om taco-schelpen te vormen. Bak knapperig in 8-10 minuten op 180 °C.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

