



250 gram
groenten per
portie *

Kip fajita wraps

met zwarte bonen en kruidige 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!

30 min | 723 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
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Tomaat	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Verse Thaise basilicum	st	0.25	0.5	1	1
Limoen, sap	st	0.25	0.5	1	1
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Zwarte bonen	g	200	400	600	800
Tortilla wraps extra vezels	st	2	4	6	8
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
(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. Verwarm de oven voor op 220 °C en zorg dat de oven goed heet is.
2. Pel de ui en snijd in plakjes (bewaar één kwart van de ui voor de salsa). Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Was de tomaat en snijd in parten (bewaar de helft voor de salsa). Doe de paprika, ui en tomaat in een ovenschaal en bestrooi met zout en peper. Rooster 10-15 minuten in de oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
3. Voor de salsa pureer je de overgebleven tomaat en ui in een blender (of met een staafmixer). Voeg de helft van de Thaise basilicum, (balsamico)azijn en limoensap toe. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met zout en (chili)peper. Mix tot een glad geheel en voeg - indien nodig - een scheutje water toe om te verdunnen.
4. Verhit ondertussen olie in een bakpan. Snijd de kip in reepjes, breng op smaak met zout en (chili)peper en bak in 5-7 minuten gaar en goudbruin. Laat de zwarte bonen uitlekken en verwarm met de kip mee.
5. Verwarm de wraps enkele minuten op de bakplaat bij de groenten of in een droge bakpan. Vul de wraps met de kip en geroosterde groenten en een lekkere schep salsa. Garneer met de overgebleven Thaise basilicum.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Dan kun je de paprika, tomaat met ui ook op een hoog vuur in een bakpan bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

