



280 gram
groenten per
portie *

Kip fajita wraps

met zwarte bonen en kruidige Coeur de Boeuf 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 | 805 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	<i>st</i>	1	2	3	4
Coeur de Boeuf tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Puntpaprika	<i>g</i>	125	250	350	500
Verse Thaise basilicum	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Limoen, sap	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Zwarte bonen	<i>g</i>	150	300	400	600
Tortilla wraps extra vezels	<i>st</i>	2	4	6	8
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
(Balsamico)azijn	<i>el</i>	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 de helft 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.
2. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de paprika, een deel van de ui en tomaat 8-10 minuten op een hoog vuur. Schep daarna uit de pan en houd warm.
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 limoensap toe. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met zout en (chili)peper. Mix tot een glad geheel.
4. Verhit olie in de pan van de groenten. 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. Verwarm ook de groenten kort mee.
5. 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: 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

