



Fajita wraps met portabella

bonenmix en een groen pepertje

Fajita is een populair Mexicaans gerecht dat bestaat uit gegrilde reepjes vlees. Maar vandaag maken we een heerlijke, vliegensvlugge vegetarische variant met portabella, bonen, prei en tomaat. Het gerecht is kleurrijk, smaakvol en perfect voor een feestelijke maaltijd.

20 min | 586 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

Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Prei	st	1	1	2	2
Tomaat	st	1	2	3	4
Portabella	st	1	3	5	6
Bonenmix met mais	g	200	400	600	800
Mexicaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Tortilla wraps extra vezels	st	2	4	6	8
Groene peper	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Water	ml	25	50	75	100
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. Pel de knoflook. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd daarna klein. Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de portabella in repen.
2. Verwarm olie in een ruime bakpan en bak eerst de portabella's op hoog vuur. Pers de knoflook erboven uit, en bak de prei en tomaat een paar minuten mee. Voeg de bonenmix toe en breng op smaak met Mexicaanse kruiden, zout en peper. Knijp de limoen erboven uit en voeg eventueel een scheutje water toe voor meer saus. Laat zachtjes pruttelen.
3. Bak tussen de wraps kort in een droge bakpan. Beleg met de groenten en rol op, klap dubbel of 'bouw' een taart ervan. Snijd de groene peper in stukjes en serveer erbij voor de pittige liefhebbers aan tafel!

Tip: Maak van de groene peper, tomaat en knoflook een fijne salsa, die je als verfrisser bij de wraps kunt serveren! Of bak de wraps als nachos in de oven. Ook leuk!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

