



## Fajita wraps met portabella

taco bonen 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 | 590 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	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Prei	<b>st</b>	1	1	2	3
Trostomaten	<b>g</b>	100	200	300	400
Portabella	<b>st</b>	1	2	3	4
Taco bonenmix	<b>g</b>	150	300	400	600
Mexicaanse kruiden	<b>tl</b>	1	2	3	4
Tortilla wraps extra vezel	<b>st</b>	2	4	6	8
Limoen	<b>st</b>	0.25	0.5	1	1
Groene peper	<b>st</b>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<b>el</b>	1	2	3	4
Water	<b>ml</b>	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 taco bonenmix toe (met saus!) 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 intussen 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

