# Spicy kip fajitas met salsa

## kidneybonen en paprika

Vandaag spicy 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.

30 min | 679 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 |
| Rode peper | st | 0.25 | 0.5 | 1 | 1 |
| Ui | st | 0.5 | 1 | 2 | 2 |
| Tomaat | st | 1 | 3 | 5 | 6 |
| Verse koriander | g | 5 | 5 | 10 | 10 |
| Limoen | st | 0.25 | 0.5 | 1 | 1 |
| Knoflookteen | st | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Kidneybonen | g | 100 | 200 | 300 | 360 |
| Gekruide kipreepjes | g | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Tortilla wraps | st | 2 | 4 | 6 | 8 |
| *zelf toevoegen:* | | | | | |
| Olie | el | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (Balsamico)azijn | el | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| 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. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Snijd de rode peper fijn. Snijd de ui en tomaat klein en bewaar de helft van de ui en tomaat voor de salsa.
2. Verhit olie in een bakpan en bak de paprika, ui en de rode peper 2 minuten op een hoog vuur. Voeg dan de helft van de tomaat toe en bak mee. Temper het vuur en breng op smaak met zout en peper.
3. Pureer de overgebleven tomaat, ui en de helft van de koriander in een blender (of met een staafmixer) voor de salsa. Breng op smaak met olijfolie, (balsamico)azijn en limoensap, zout en peper. Pers de knoflook erboven uit. Mix tot een glad geheel en voeg - indien nodig - een scheutje water toe om te verdunnen.
4. Spoel de bonen in een zeef onder de kraan. Verhit olie in een bakpan en roerbak de kipreepjes in 5-7 minuten goudbruin. Verwarm de bonen met de kip mee en breng op smaak met zout en peper.
5. Verwarm de tortillawraps kort in een bakpan en vul ze met de kip, bonen, groenten en een beetje salsa. Garneer met de overgebleven koriander. Of zet alle ingrediënten in bakjes op tafel zodat iedereen zijn eigen wrap kan vullen.

*Tip: Je kunt de bonen ook pureren en dit als spread gebruiken op de wraps.*

*Biologisch*

*info@ekomenu.nl*
*info@ekomenu.be*

*Schrijf je in voor onze nieuwsbrief*