

FAJITA'S MET VLEESREEPJES, GROENTE EN KIDNEYBONEN

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

100 gr varkensvlees in reepjes

citroensap

gerookt paprikapoeder

½ komkommer

100 ml halfvolle yoghurt

2 teentjes knoflook

gemalen komijn, peper

2 (rode) uien

1 paprika

2 tomaten

1 klein blik kidneybonen (uitlekgewicht ca. 220 gram)

1 eetlepel olie

4 kleine volkoren tortilla's

BEREIDINGSWIJZE

Doe het vlees in een kom en meng er wat citroensap, gerookt paprikapoeder en peper door. Zet dit 20 minuten afgedekt in de koelkast. Was de komkommer en rasp hem. Druk er wat vocht uit. Meng de geraspte komkommer met de yoghurt en maak dit op smaak met 1 uitgeperst teentje knoflook, wat peper en gemalen komijn. Maak de rest van de groente schoon. Snijd het andere teentje knoflook en de uien in snippers, de paprika en de tomaten in blokjes. Laat de kidneybonen uitlekken en spoel ze af. Verwarm de olie in een braadpan en bak hierin het vlees bruin. Bak de ui en de knoflook even mee. Voeg de paprika en tomaten toe en stooft dit een paar minuten. Meng de kidneybonen erdoor en warm het geheel goed door. Verwarm de tortilla's in een droge koekenpan of de magnetron en vul ze met het mengsel en een schepje van de komkommer-yoghurtsaus.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

610 kcal, 20 g Vet, 60 g Kh, 15 g Vezels, 40 g Eiwit

SMAKELIJK!