



Kip fajita's met tortilla's, zure room en tomaat

Informatie

4 personen
Bereidingsduur: 30+
Hoofdgerecht

Ingrediënten

500 gram kipfilet, in reepjes
Limoen
Limoensap

Marinade:

Koriander, 2 el fijngehakt
2 tl olijfolie
1 tl oregano (gedroogd)
Sambal

Chilipoeder

(zee)Zout

Knoflookpoeder

Komijnpoeder

Groentemix:

1 Rode en 1 gele paprika, in smalle reepjes

Uien

1 tl chilipoeder

(zee)zout



Bereiding

1. Doe in een mengkom de ingrediënten die bestemd zijn voor de marinade – met uitzondering van het limoensap – bij elkaar en meng goed door.
2. Doe de kip bij de marinade en roer door zodat alle kip goed bedekt is. Dek af en zet ongeveer 15-30 minuten in de koelkast.
3. Verhit een grote koekenpan de olijfolie en bak daar de groenten in, samen met de overige ingrediënten die voor de groenten bedoeld zijn. Bak ongeveer 4 minuten tot ze gebruind zijn en zacht.
4. Doe de ingrediënten vanuit een pan in een mengkom of op een bord en zet opzij.
5. Doe olie in de pan en bak de kipfilet tot het bijna gaar is. Doe vervolgens de groentemix terug in de pan, doe het limoensap erbij en bak ongeveer een minuut.

Serveer met volkoren tortilla's, en eventueel geraspte kaas, tomaat en zure room

Voedingswaarden: 487 kcal p.p. (incl. tortilla, tomaat en room)
30 gram eiwit – 49 gram koolhydraten- 28 gram vetten.

Bron: Foodness