

# Mexicaanse runderfajitas



 Bereiden in: pan of wok

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 500 g runderfilet
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 1 gele paprika
- 1 grote ui
- 1 groene chilipeper
- 1/2 krop ijsbergsla
- 1 tl mild chilipoeder
- 1 tl korianderpoeder
- 1/2 tl zout
- 7 el zonnebloemolie
- 3 el fijngehakte koriander
- 8 warme tarwetortilla's
- 150 ml zure room

## Voedingswaarde

- 720 kcal, 3025 kJ
- 42 g vet
- 35 g eiwit
- 51 g koolhydraten
- 4 g vezels

## Wist u dit

*Verse paprika's herkent u aan de gladde, glanzende schil en de groene, frisse steel. Paprika's stimuleren de bloedsomloop en de spijsvertering.*



wordt binnenkort

**VAN ONZE BOER.NL**

(H)EERLIJK VLEES UIT TWENTE

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen  
+31 (0)53 436 71 12  
info@sameneenkoekopen.nl  
www.sameneenkoekopen.nl



# Mexicaanse runderfajitas

## Bereiding

- 1 Snijd het vlees 'tegen de draad' in dunne reepjes. Maak de paprika's schoon, was ze en snijd ze eveneens in reepjes. Pel de ui en snijd in achten. Halveer de chilipeper in de lengte, verwijder de pitjes en snijd de peper fijn. Snijd de sla in smalle reepjes.
- 2 Doe de vleesreepjes in een kom met de chilipeper, chilipoeder, korianderpoeder, zout en 2 el olie. Meng alles goed door elkaar.
- 3 Verhit 2 el olie in een pan of wok. Voeg de reepjes paprika en de partjes ui toe en bak ze 4 min. op een hoog vuur. Neem uit de pan en zet apart.
- 4 Verhit de resterende olie in een pan of wok. Braad daarin de reepjes vlees in ca. 5 min. goudbruin. Meng er de groenten en de koriander door. Vul de tortilla's met het mengsel en serveer ze met de sla en de zure room.

## Kooktips

Verwarm de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking. Dit gaat het makkelijkst in een droge antiaanbakpan of onder de grill.

## Serveren

Serveer bij de fajitas guacamole met verse koriander en kant-en-klare salsa. Een Mexicaans biertje maakt het helemaal af!



wordt binnenkort

**VAN ONZE BOER.NL**

(MIEERLIJK VLEES UIT TWENTE)

Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)