

OOSTERSE FAJITA



2 personen / 556 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 eetlepel ketjap manis
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 2 kipdijfilets
- 2 volkoren tortilla's
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 rode ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- marinade:
 - 1 theelepel gemalen komijn
 - 1 eetlepel gerookt paprikapoeder
 - 1 eetlepel Chili knoflook gembersaus
 - 1 eetlepel sojasaus
 - 1 theelepel zout
 - 1 eetlepel honing
- optioneel garnering:
 - 15 gram geroosterde pinda's

OOSTERSE FAJITA

Bereiding:

Snijd de kipdijfilet in reepjes. Meng de ingrediënten van de marinade met elkaar. Marineer kip met sausmix en meng goed. Zet minstens 30 minuten opzij voor het koken. Snij de paprika in reepjes, de rode ui in plakjes en snijd de knoflook fijn. Verwarm de olie in een hapjespan en roerbak de ui op middelhoog vuur voor 3 minuten tot de ui zacht is. Voeg de gemarineerde kip en knoflook toe aan de ui en roerbak voor 4 minuten. Voeg de paprika toe en roerbak voor 5 minuten tot de kip gaar is. Verwarm ondertussen de tortilla's voor ~ 15 seconden per zijde in een hete koekenpan. Verdeel de kip-groenten over de tortilla en garneer met gehakte pinda's.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	556 kcal
Eiwit:	29,6 gram
Koolhydraten:	54,3 gram
- waarvan suikers:	21,9 gram
Vet:	21,8 gram
Vezels:	10,4 gram
Zout:	2,8 gram