FAJITAS BOWL & FILET PIECES

2 PORTIONS | 20 MIN | FACILE

INGRÉDIENTS

1 paquet d'émincés de filet Garden Gourmet

1 càs de mélange d'épices pour fajitas

300 g de riz blanc, cuit

2 poivrons rouges pointus

2 càs d'huile d'olive

4 càs de haricots noirs

4 càs de maïs

1 oignon rouge, haché finement

1 avocat, coupé en dés

½ citron vert, le jus

quelques brins de menthe fraîche

quelques brins de coriandre fraîche

graines de sésame blanc

Un bol plein de couleurs pour cet été !

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four

Préchauffer le four à 200 degrés, tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé et réserver.

2. Préparer les poivrons

Couper le poivron pointu en deux dans le sens de la longueur et retirer les graines. Couper en fines lanières, mélanger avec de l'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre. Cuire au four pendant 25 minutes.

3. Préparer les émincés de filet

Mélanger les émincés de filet avec le mélange d'épices pour fajitas et un peu d'huile d'olive. Faire chauffer un peu de graisse dans une poêle et faire frire les émincés de filet jusqu'à ce qu'ils soient dorés selon les instructions sur l'emballage.

4. Mettre le riz dans le bol

Mettre le riz dans les bols puis répartir les émincés de filet, les lanières de poivron, le maïs, l'oignon rouge, les haricots noirs et l'avocat sur le riz.

5. Servir et déguster !

Arroser de jus de citron vert et terminer avec de la menthe fraîche, de la coriandre et des graines de sésame. Bon appétit !

RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.BE/FR