Fajity z wołowiną, cebulą i papryką

Fajitami nazywa się mięso i rozmaite warzywa zawinięte w tortille. Jest w nich dużo witamin, minerałów i fitozwiązków.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

8 sztuk

SKŁADNIKI:

500 g polędwicy wołowej, w jednym plastrze
1 czerwona cebula, pokrojona w talarki
1 mała czerwona papryka, bez nasion, pokrojona w cienkie paski
1 mała zielona papryka, bez nasion, pokrojona w cienkie paski
1 mała żółta papryka, bez nasion, pokrojona w cienkie paski
4 ząbki czosnku, wyciśnięte
125 ml świeżego soku z limonki
2 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżki octu balsamicznego
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
1/2 łyżeczki soli
mielony czarny pieprz, do smaku

1 papryczka chili jalapeño, bez nasion, drobno posiekana
8 średnich pszennych tortilli, podgrzanych zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu
125 g sera cheddar, grubo startego

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć polędwicę, cebulę i paprykę do naczynia do zapiekania. Przygotować marynatę: energicznie wymieszać w małej misce czosnek z sokiem z limonki, oliwą, octem balsamicznym, kminem rzymskim, solą, pieprzem i papryczką chili. Polać mięso i warzywa marynatą, przykryć i wstawić na 1–2 godziny do lodówki .

2) Grillować polędwicę po 2 minuty z każdej strony. Dodać cebulę i paprykę, polać resztą marynaty. Grillować jeszcze 7 minut, odwracając od czasu do czasu na drugą stronę, aż mięso się przypiecze, a warzywa zmiękną. Odstawić na 5 minut.

3) Pokroić mięso ukośnie w poprzek włókien na cienkie kawałki. Nałożyć je, wraz z cebulą i papryką, na podgrzane tortille, posypać serem. Zapiekać 30 sekund pod rozgrzanym grillem w piekarniku. Zwinąć fajity i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 SZTUKA ZAWIERA: 354 kcal, 23 g białka, 11 g tłuszczów, 5 g tłuszczów nasyconych, 40 g węglowodanów, 2 g błonnika, 1 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock