Mexicaanse fajita's met chick'n en bonen

Warme tortilla's gevuld met gebakken vegetarische chick'n, zoete paprika, pittige bonen, smeltende kaas en romige avocado met limoen. Een gezellig gerecht om samen van de tafel te eten.

Porties: 4
Voorbereiding: 20 minuten
Kooktijd: 20 minuten

Ingrediënten

- 360 gram Valess Vegetarische chick'n filet (2 pakjes van 180 gram)
- 700 gram Hak Bonenschotel Mexicaans (1 pak van 700 gram)
- 10 tarwe tortilla's van ca. 20 cm (1 pak van 10 stuks)
- 150 gram AH Tex-mex geraspte kaas (1 pak van 150 gram)
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 1 teen knoflook
- 1 limoen
- 2 AH Avocado's (2 stuks)
- 2 eetlepels olijfolie
- zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Snijd de rode ui in dunne halve ringen, de paprika in smalle reepjes en de knoflook fijn. Snijd de limoen doormidden en pers het sap van één helft uit; de andere helft snijd je in partjes voor op tafel. Halveer de avocado's, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakjes van ongeveer 1 centimeter. Snijd de chick'n in brede reepjes van ongeveer 1 centimeter dik.
2. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur, ongeveer 2 minuten. Bak de chick'n 5 tot 6 minuten, af en toe omscheppend, tot die aan alle kanten goudbruin is. Breng op smaak met ½ theelepel zout en een snufje peper en schenk het sap van de halve limoen erover. Haal de chick'n uit de pan en houd die warm.
3. Verhit de rest van de olie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de ui en paprika 5 minuten, tot ze zacht zijn en aan de randen lichtbruin kleuren. Voeg de knoflook toe en bak nog 1 minuut tot het geurt.
4. Schep de bonen in de pan en verwarm ze 4 minuten op middelhoog vuur, tot ze heet zijn. Voeg 2 eetlepels water toe als de bonen droog worden en roer af en toe. Proef en breng zo nodig op smaak met zout en peper.
5. Verwarm de tortilla's één voor één 30 seconden per kant in een droge koekenpan op middelhoog vuur, tot ze zacht en licht gevlekt zijn. Leg ze gestapeld in een theedoek, zodat ze warm blijven.
6. Verdeel de avocadoplakjes over een schaal, schep de chick'n en het paprikamengsel erop en leg de warme bonen erbij. Zet de geraspte kaas op tafel, zodat iedereen die zelf over de warme tortilla's kan strooien.
7. Maak elke tortilla vol met bonen, chick'n, paprika-ui en avocado. Strooi er kaas over en knijp er wat limoensap uit de partjes over. Vouw de tortilla dicht of rol hem op.
8. Serveer direct, terwijl de tortilla's warm zijn en de kaas nog smelt op de bonen.

Tips

- Maak het pittiger met een fijngehakte jalapeño die je meebakt met de paprika.
- Vervang de vegetarische chick'n door 360 gram kipfilet in reepjes, dan bak je die 7 tot 8 minuten door.
- Bewaar overgebleven bonen en chick'n apart in de koelkast en gebruik ze binnen twee dagen, bijvoorbeeld als burrito-vulling voor lunch.

Boodschappen

- Valess Vegetarische chick'n filet (bonus)
- Hak Bonenschotel Mexicaans (bonus)
- AH Tex-mex geraspte kaas (bonus)
- AH Avocado (bonus)
- tortilla's
- rode ui
- rode paprika
- knoflook
- limoen
- olijfolie
- zout