

Fajitas med strimlad biff och het salsa

🕒 30 min

Energifördelning

404

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	114	28
Kolhydrater	162	40
Protein	128	32

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
500 g	Lövbiff	129 kcal
4 st	Tortillas	129 kcal
100 g	Strimlad isbergssallad	4 kcal
3 msk	Gräslök	1 kcal
2 dl	Tomater krossade, konserv med lag	13 kcal
2 msk	Matolja	62 kcal
1 msk	Balsamvinäger	3 kcal
2 msk	Honung	35 kcal
60 g	eller 1 st Gul lök	6 kcal
150 g	Ananas i skivor eller tärningar	23 kcal
1 g	Peppar	-
1 krm	Salt	-
10 g	eller 1 st Chilifrukt	-

Instruktioner

Tillagning:

- Skala och hacka löken. Fräs lök, ananas och chili i lite olja. Tillsätt tomater, vinäger och honung. Låt salsan koka ihop under ett par minuter. Smaka av med salt och rör ner gräslöken.
- Stek köttet hastigt i en het panna. Krydda med salt och peppar. Blanda ner köttet i den varma salsan.
- Rulla in blandningen i mjuka tortillabröd tillsammans med sallad och servera.

Smaklig måltid!