



## KNAPPERIGE TORTILLA MET BIEFSTUK EN BONEN.

  15 minuten

### DIT HEB JE NODIG

200 g biefstuk  
1 eetlepel taco- of picadillo-kruiden  
1 teen knoflook, fijngehakt  
1½ eetlepel olijfolie  
1 gele paprika, in kleine blokjes  
1 eetlepel tomatenpuree  
1 blik zwarte bonen (300 g)  
2 medium volkoren tortilla's  
1 kropje baby-romaine  
1 baby avocado, in blokjes  
40 g fetablokjes light  
2 ovenvaste diepe borden of wijde kommen




**TIP:** Je maakt dit gerecht nog sneller met kant-en-klare runderreepjes.


*Het zelfgebakken tortillamandje maakt dit gerecht echt Mexicaans.*


### ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 225 °C. Snijd de biefstuk in dunne plakjes en meng ze in een kom met taco- of picadillo-kruiden, knoflook en ¾ eetlepel olijfolie. Verwarm de wok op hoog vuur, voeg de biefstuk toe en bak de plakjes al omscheppend op hoog vuur bruin.
2. Bak de paprikablokjes en tomatenpuree 1 minuut mee en roer de zwarte bonen met vocht erdoor. Laat dit mengsel nog 5 minuten zachtjes pruttelen.
3. Bestrijk de tortilla's aan beide kanten dun met in totaal ¾ eetlepel olijfolie en duw ze ieder in een ovenvaste kom of diep bord, zodat het een breed bakje wordt. Schuif de borden met tortilla's in de oven en bak de tortilla's in 5 minuten knapperig.
4. Snijd intussen de sla in reepjes en de avocado in blokjes. Verkrummel de feta. Zet de tortillabakjes op platte borden en verdeel de sla erover. Schep hierop het biefstukmengsel en strooi de avocado en feta erover.

**PER PERSOON: 2699 KJ / 645 KCAL**

 Eiwit  
43 g

 Koolhydraten  
44 g

 Voedingsvezel  
18 g

 Vet  
29 g vet waarvan 6 g verzadigd

**Dit is een recept uit het kookboek FitChef Turbo. Wil je meer weten? [Klik hier!](#) (Kortingscode: EENGEZONDLEVEN)**