

Fajitas au chili de courge

POK_ Fajitas au chili de courge

Ingrédient pour 4 personnes:

- 1 paquet de 8 Tortillas
- 4 Blancs de Dinde
- 2 Oignons Frais
- 2 Gousse d'ail
- 500g Butternut
- 400g Tomates concassées
- 400g Haricots rouge
- Épice chilienne
- Huile d'olive
- Sel et Poivre

Préparation:

1. Couper la dinde en morceaux
2. Peler et hacher l'oignon et l'ail
3. Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une sauteuse
4. Faire suer les oignons et l'ail pendant 5 min
5. Ajouter la dinde et la faire revenir jusqu'à ce qu'elle soit dorée
6. Laver, éplucher, épéiner la butternut et la couper en morceau
7. Eggouter et rincer les haricots rouges
8. Ajouter les morceaux de butternut, les tomates concassées, les haricots rouges, les épices, le sel et 400ml d'eau
9. Faire cuire à couvert pendant 1 heure en remuant de temps en temps
10. Rechauffer les tortillas
11. Poser tous les ingrédients au centre de la table et garnir la tortilla à sa guise