Fajitas με Λαχανικά
ΣΥΝΤΑΓΗ

# Fajitas με Λαχανικά



| | |
|---|---|
| **Χρόνος** | 20 λεπτά |
| **Συστατικά** | 10 υλικά |
| **Μερίδες** | 2 x |

Μαγειρέψτε fajitas με λαχανικά με το δικό σας μείγμα μπαχαρικών και πειραματιστείτε με διαφορετικούς συνδυασμούς topping.

## ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 1 συσκευασία Ben's Original™ Μεξικάνικο Ρύζι 220g
- 1 κουτ. σούπας ηλιέλαιο
- 2 πιπεριές, κομμένες σε φέτες
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο
- 100γρ λευκά μανιτάρια, κομμένα
- 1 κουτ. γλυκού πάπρικα
- 1 κουτ. γλυκού κόλιανδρος σε σκόνη
- 1 κουτ. γλυκού κύμινο σε σκόνη
- 2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- 4 τορτίγιες

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Αναμίξτε τα λαχανικά μαζί με το λάδι και όλα τα βότανα και τα μπαχαρικά, σε ένα μπολ. Τοποθετήστε ένα τηγάνι ή ένα wok σε μεσαία με υψηλή θερμοκρασία.
2. Ανακατέψτε τα λαχανικά για 5-7 λεπτά, μέχρι να αρχίσουν να μαλακώνουν, αλλά οι πιπεριές να εξακολουθούν να έχουν «σώμα».
3. Τοποθετήστε τις τορτίγιες στον φούρνο μικροκυμάτων για 1 λεπτό, ακολουθήστε τις οδηγίες στη συσκευασία του Ben's Original™ και ετοιμάστε το ρύζι.
4. Ο καλύτερος τρόπος σερβιρίσματος είναι να βάλετε τα πάντα στη μέση του τραπεζιού και να τους αφήσετε όλους να φτιάξουν τις δικές τους πίτες με λαχανικά και ρύζι. Μπορείτε να προσθέσετε επιπλέον σαλάτα και σάλτσες!

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

**Ανά Μερίδα**

- Ενέργεια (g) 2702kJ
- Πρωτεΐνη (g) 17.4g
- Υδατάνθρακες (g) 97.6g
- Σάκχαρα (g) 10.5g
- Λιπαρά (g) 18.1g
- Κορεσμένα Λιπαρά (g) 3.6g
- Νάτριο (mg) 875mg

## ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

Λαχανικά, Λιγότερο από 30’, Πιάτα από όλο τον Κόσμο, Lunchbox, Φτιάξτε το δικό σας takeaway, Γρήγορα & Υγιεινά, Αγαπημένα Λαχανικά

## ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ



### Ρύζι Παέγια

ΧΡΟΝΟΣ

40 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

13 υλικά

## Σουβλάκια με Κοτόπουλο και Πιπεριές

ΧΡΟΝΟΣ

25 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

8 υλικά



## Γεμιστές Πιπεριές

ΧΡΟΝΟΣ

30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

11 υλικά

---

**Source URL:** *https://gr.bensoriginal.com/recipes/vegetable-fajitas*