

Wrap à la viande de bœuf, poivron et salsa de tomates RECETTE

Wrap à la viande de bœuf, poivron et salsa de tomates



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

30 min

INGRÉDIENTS

13 produits

QUANTITÉS

4 portions

Faites voyager vos papilles avec ce délicieux Wrap à la viande de boeuf, poivron et salsa de tomates accompagné de notre fameux riz long grain Ben's Original™!

PARTAGER

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Print (opens in same window)

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de 125g de riz Long Grain Ben's Original™
- 4 tortillas
- 300g de viande de bœuf coupée en lamelles
- ½ oignon découpé en dés
- ½ poivron rouge découpés en dés
- ½ poivron jaune découpés en dés
- 1 c à café de paprika en poudre
- 1 gousse d'ail
- Salsa de tomates:
- 2 tomates pelées et découpées en petits morceaux
- Jus de citron
- 1 petit oignon haché
- Quelques branches de coriandre
- 1 gousse d'ail pressée

PRODUITS UTILISÉS



BEN'S ORIGINAL™ Riz Long Grain 10min 500g 4 sachets cuisson de 125g

PLUS DE DÉTAILS ACHETER

PRÉPARATION

1. 1

Faites cuire le riz selon les instructions mentionnées sur l'emballage. Faites revenir l'oignon et les dés de poivrons dans l'huile d'olive. Mélangez le riz et l'ail. Laissez refroidir.

2. 2

Faites cuire les lamelles de bœuf dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive. Assaisonnez de poivre, de sel et de paprika en poudre. Laissez également refroidir.

3. 3

Déposez une couche de riz aux poivrons verticalement sur la tortilla. Ajoutez-y une couche de viande. Roulez la tortilla et épinglez-la à l'aide d'un cure-dent.

4 4

Pour la salsa, mélangez tous les ingrédients et assaisonnez de poivre et de sel. Servez la salsa séparément.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique 157kcal 665kj
- Matière grasse 0,5g
- dont acides gras saturés 0,1g
- Glucides 34g
- dont sucres 0,5g
- Fibres alimentaires 0,8q
- Protéines 3,3g

CATÉGORIES:

<u>Facile</u>, <u>Boeuf</u>, <u>Autour du monde</u>, <u>Cuisinons en famille</u>, <u>Riz Long Grain</u>, <u>Riz Long Grain 10</u> minutes

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Dos de cabillaud aux légumes du soleil

Temps

50 min

Ingrédients

8 produits

PLUS DE DÉTAILS



Riz Arc en ciel

Temps

30 min

Ingrédients

7 produits

PLUS DE DÉTAILS

×

Salade surprise au riz long grain

Temps

25 min

Ingrédients

9 produits

PLUS DE DÉTAILS

Source URL:

https://fr.bensoriginal.com/recettes-de-riz/wrap-viande-de-bœuf-poivron-salsa-de-tomates