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

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



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™ !

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

PRÉPARATION

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. 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. 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. 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 0,8g
- Protéines 3,3g
- Sel 0,01g

CATÉGORIES:

Facile, Boeuf, Autour du monde, Cuisinons en famille, Riz Long Grain, Riz Long Grain 10 minutes

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Dos de cabillaud aux légumes du soleil

Temps

50 min

Ingrédients

8 produits



Riz Arc en ciel

Temps

30 min

Ingrédients

7 produits



Salade surprise au riz long grain

Temps

25 min

Ingrédients

9 produits

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