On teste: L'OptiGrill de T-Fal + une recette de fajitas aux boeuf

RECETTES – REPAS – SANDWICHS – VIANDES



NOMBRE DE PORTION : 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

10 MIN

TEMPS DE REPOS : 1H

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 6 tranches d’intérieur de ronde de bœuf

Marinade

- ½ tasse huile de canola
- 3 c. table de sauce Worcestershire
- 3 c. table ail haché finement
- 1 ½ c. table de poudre de chili
- 1 c. thé de flocon de piment
- 1 c. thé sel
- 1 c. table de sucre
- 1 c. thé poivre
- 1 c. table de cumin
- Le jus de 2 limes

Garniture

- Un poivron jaune, rouge et vert en lanières
- Un oignon espagnol coupé en lanières

- 1-2 avocat(s)
- 1 citron
- Coriandre fraiche
- Salsa
- Crème sure
- 1-2 tasse(s) de fromage râpé
- 10-12 pains tortillas

Préparation

1. Mélanger les ingrédients pour la marinade et faire mariner la viande une heure.
2. Faire cuire les morceaux de viande à l'aide de l'OptiGrill de T-Fal ici medium saignant.
3. Pendant ce temps, faire griller les poivrons et l'oignon dans la poêle avec un peu d'huile et de jus de citron.
4. Lorsque la viande est prête, couper les morceaux de viande en languettes minces.
5. Garnir les fajitas au goût avec les poivrons, l'avocat, la coriandre, l'oignon, la salsa, la crème sûre, le bœuf et le fromage.
6. Déguster chaud!