



Zambalita.fit Recipes

Eating Healthier Can't be more simple!

Visit us today <https://zambalita.fit/>

Professional Nutrition, Exercise & Therapy

Members Only

All rights Reserved, Copyrights to Zamablita.fit, not to be replicated without written approval from the owner

Chili Lime Steak Fajita

TOTAL TIME: 40 minutes

SERVES 2



Ingredients

- 500 grams beef steak
- 5 Tbsp olive oil
- 2 Tbsp lime juice
- 2 cloves of Garlic
- ½ tsp cumin
- ½ tsp Chili Powder
- 1 small onion
- 1 medium green peppers
- 1 medium red peppers
- ½ Tsp Oregano
- ½ Tsp Paprika

Direction

1. Cut the steak into thin slices and add to a bowl.
2. Crush the garlic and add to the steak
3. Mix in 2 tbsp of olive oil, lime juice, cumin powder, chili powder and salt
4. Cover the bowl with plastic wrap and place in the fridge for 30 minutes
5. Preheat oven
6. Slice the onion and green bell peppers and add them to the bowl
7. Drizzle 1 tbsp of olive oil and mix in oregano, paprika, salt and black pepper and set aside
8. Take the steak bowl out of the fridge.
9. Place the peppers mixture on a foil with a layer of parchment paper and put the steak on top of the peppers mixture and close the foil tightly on them and bake for 15 minutes, enjoy

فاهيتا اللحم الحار بالليمون

الوقت الإجمالي: 40 دقيقة
الكمية: يكفي 2



المكونات

- 500 جرام لحم ستيك
- 5 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 فص ثوم
- نصف ملعقة صغيرة كمون
- نصف ملعقة صغيرة مسحوق فلفل حار
- 1 بصلة صغيرة
- فلفل أخضر متوسط الحجم
- 1 فلفل أحمر متوسط
- 1/2 ملعقة صغيرة اوريغانو
- 1/2 ملعقة صغيرة بابريكا

طريقة التحضير

1. تقطع الستيك إلى شرائح رقيقة ونضيفها إلى وعاء.
2. يُسحق الثوم ويُضاف إلى الستيك
3. نمزج 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وعصير الليمون ومسحوق الكمون ومسحوق الفلفل الحار والملح
4. نغطي الوعاء بغلاف بلاستيكي ونضعه في الثلاجة لمدة 30 دقيقة
5. يسخن الفرن
6. نقطع البصل والفلفل الأخضر ونضيفهما إلى الوعاء ونسكب 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون ويخلط في الزعتر والفلفل الحلو والفلفل الأسود
7. نخرج وعاء الستيك من الثلاجة.
8. نضع مزيج الفلفل على ورقة زبدة تحتها فويل ونضع الستيك فوق مزيج الفلفل ونغلق الفويل بإحكام ونسويهم في الفرن لمدة 15 دقيقة ، و بالهنا و الشفا



Get A Free Consultancy session

<https://zambalita.fit/free-session>

Professional Nutrition,
Exercise & Therapy



Contact us:
happy@zambalita.fit

