1A+1B Vlees

Nacho ovenschotel

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui en de knoflook aan. Voeg de tartaar toe en bak rul. Breng op smaak met peper en zout. Voeg vervolgens de tomaat en paprika toe en bak kort mee. Doe de tortilla chips in een ovenschaal en verdeel het tartaar-tomaat-paprikamengsel en de olijven over de nachos. Besmeer de tortilla chips met zuivelspread light. Zet de ovenschaal voor circa 10 minuten in een voorverwarmde oven.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle tortilla chips kaas
- [ ] 40-50 g rundertartaar
- [ ] 15 g zuivelspread light
- [ ] 1 groene paprika in stukjes
- [ ] 1 tomaat in blokjes
- [ ] 1/2 rode ui, gesnipperd
- [ ] 5 zwarte olijven, gehalveerd
- [ ] 1 teentje knoflook, geperst
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**274 kcal**
Koolhydraten	**16 g**
Vet	**10 g**
Eiwit	**23 g**