INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
80 gr tortilla chips (naturel)
100 gr mager rundergehakt
400 gr Mexicaanse roerbakgroente
1 tomaat
75 gr creme fraiche
35 gr geraspte kaas
Mexicaanse kruiden



NACHO SCHOTEL MET GEHAKT EN KAAS

Bevat per portie: Kcal: 524 | Eiwit: 21,5 gr | Koolhydraten: 34,8 gr | Vet: 31,9 gr | Vezels: 8,1 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 180 graden.
• Kruid het gehakt met de Mexicaanse gehaktkruiden.
• Snij de tomaat in kleine blokjes.
• Neem een wokpan en bak het gehakt rul. Voeg na een minuut of twee ook de Mexicaanse groente en de tomaat toe en laat dit een minuut of vijf meebakken.
• Neem een ovenschaal en verdeel de helft van de tortilla chips over de bodem.
• Verdeel het gehaktmengsel over de tortilla chips.
• Neem de andere helft van de tortilla chips en smeer op elk chipje een klein likje creme fraiche. Vervolgens steek je de chips een beetje schuin in de schotel. Als je nog creme fraiche over hebt kun je dit verdelen over de schotel.
• Strooi de geraspte kaas over het gerecht en zet het ongeveer acht minuten in de oven.

TIPS EN TRICKS

• Hou je het liever nog wat magerder? Vervang dan het gehakt voor kleine stukjes kipfilet.

DE 'LAGE' VARIANT VAN DIT RECEPT

Gebruik de volgende hoeveelheden om uit te komen op 393 Kcal per persoon:

Voor twee personen
• 60 gr tortilla chips (naturel)
• 75 gr mager rundergehakt
• 300 gr Mexicaanse roerbakgroente
• 1 tomaat
• 56 gr creme fraiche
• 26 gr geraspte kaas
• Mexicaanse kruiden

De voedingswaarden per persoon zijn dan als volgt:
• Kcal: 393
• Eiwit: 16,1 gram
• Koolhydraten: 26,1 gram
• Vet: 23,9 gram
• Vezels: 6,1 gram