



1A+1B

## Nacho-Auflauf



Zubereitungszeit  
10 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

- 1 Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Den Tatar hinzufügen und krümelig braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Dann Tomate und Paprika hinzufügen und kurz mitbraten. Die Tortilla-Chips in eine Auflaufform geben und die Tatar-Tomaten-Paprika-Mischung sowie die Oliven über die Nachos verteilen. Die Tortilla-Chips mit Milchaufstrich light bestreichen. Die Auflaufform ca. 10 Minuten in einem vorgeheizten Ofen backen.

## Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle tortilla chips kaas
- ☐ 40-50 g Rindertatar
- ☐ 15 g Milchaufstrich light
- ☐ 1 grüne Paprika in Stücken
- ☐ 1 Tomate in Würfeln
- ☐ ½ rote Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 5 schwarze Oliven, halbiert
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

## Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 274 kcal |
| Kohlenhydrate | 16 g     |
| Fett          | 10 g     |
| Eiweiß        | 23 g     |