1A+1B Fleisch

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**