1A+1B Meat

Mexicaanse bakplaat

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 2 personen

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 ?C. Snijd de paprika in stukjes en de champignons in kwarten. Snipper de rode ui en snijd de rode peper heel fijn. Meng de tartaar met de helft van de olijfolie, helft van de rode ui en helft van de rode peper en de kruiden. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door elkaar. Meng de paprika, champignons en de overige ui en rode peper met de rest van de olijfolie. Bekleed een bakplaat en verdeel de groente, tortilla chips kaas en de tartaar hier overheen. Zet 15-20 minuten in de voorverwarmde oven. Maak de guacamole door de avocado te prakken en te mengen met de rode ui, rode peper en het limoensap. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door elkaar. Garneer de ovenschotel met de lente-ui en serveer met de guacamole.

Ingrediënten

- [ ] 2 zakjes PS. food & lifestyle tortilla chips kaas
- [ ] 100 g tartaar
- [ ] 100 g groene paprika
- [ ] 150 g champignons
- [ ] ½ rode ui
- [ ] ½ rode peper
- [ ] 1 lente-ui
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] ½ tl kaneel
- [ ] ½ tl oregano
- [ ] ½ tl paprikapoeder
- [ ] ½ tl knoflookpoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**339 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**23 g**
Vezels	**7 g**
Eiwit	**19 g**