

Mexicaanse schotel



Hoofdgerecht

4 personen

20 minuten bereiden, 10 min. oventijd

Ongeveer 550 kcal

Keukenbenodigdheden

Oven

Mengkom

(Houten) lepel

Snijplank en keukenmes

Rasp

Wokpan

Ovenschaal

Ingrediënten

200 tot 400 gram rundergehakt of kipfiletblokjes (is magerder)

40 gram Mexicaanse kruiden

2 tomaten

70 gram (geraspte) kaas

800 gram Mexicaanse roerbakgroenten

160 gram tortilla chips (naturel)

150 gram crème fraîche

Bereiden

** Dit gerecht bevat behoorlijk wat groenten. Toch eet ik bij dit gerecht een salade – want dat vind ik gewoon lekker - die ik vooraf al heb klaargemaakt.*

1. Zet alle ingrediënten en keukenbenodigdheden klaar 😊.
2. Verwarm de oven voor op 200 °C.
3. Doe het gehakt of de kipfiletblokjes in de mengkom en kruid het vlees met de Mexicaanse kruiden.



4. Was de tomaten en snijd ze in kleine blokjes.
5. Rasp de kaas.



6. Bak in de wokpan zonder boter of olie het gehakt onder voortdurend roeren los totdat het bruin ziet - of bak de kipfiletblokjes - gedurende ongeveer twee á drie minuten. Zet de timer 😊.

7. Voeg de Mexicaanse groenten en de tomaatstukjes toe en bak dit ongeveer vijf minuten mee. Zet de timer 😊.



8. Doe de helft van de tortillachips in de ovenschaal en verdeel dit over de bodem.



9. Verdeel het groentemengsel over de tortilla chips.
10. Neem de andere helft van de tortilla chips en smeer op elk chipje een klein likje crème fraîche. Vervolgens steek je de chips een beetje schuin in de schotel. Als je nog crème fraîche over hebt, kun je dit verdelen over de schotel. Ik doe altijd maar de helft met crème fraîche omdat twee van mijn kinderen dit niet lusten.



11. Strooi de geraspte kaas over het gerecht en zet het ongeveer acht á tien minuten in de oven op 200 °C.



Bron: <https://www.projectgezond.nl/nacho-schotel-met-gehakt-en-kaas/>