PS. food & lifestyle

1A+1B Meat

Mexicaanse ovenschotel met kip en tortillachips kaas

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Verhit de olie in een pan en fruit de ui, knoflook en de rode peper tot de ui glazig ziet. Kruid de kipfilet naar smaak met peper, zout, paprikapoeder en komijn en bak circa 5 minuten mee. Bak daarna de paprika en de prei ook 3 minuten mee.
2. Breng het geheel op smaak met peper en zout en voeg 100 ml water en de tomatenpuree toe. Breng aan de kook en laat op middelhoog vuur circa 5-10 minuten doorgaren, zodat het meeste vocht verdampt. Doe het mengsel in een ovenschaal en verdeel de tortilla chips erover heen. Verdeel de kruidenkaas over de chips en zet de ovenschaal circa 10 minuten in de oven.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle tortilla chips kaas
- ☐ 40-50 g kipfilet in stukjes
- ☐ ¼ ui, gesnipperd
- ☐ ¼ dunne prei in stukjes
- ☐ ½ groene paprika in stukjes
- ☐ ½ teentje knoflook, geperst
- ☐ 1 el kruidenkaas light
- ☐ ¼ rode peper in ringetjes
- ☐ ½ tl tomatenpuree
- ☐ ½ el olijfolie
- ☐ Komijn
- ☐ Paprikapoeder
- ☐ Peper en zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**313 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**10 g**
Eiwit	**22 g**