

DINNERLY



High-protein nachos met chili con carne met bosui en tomaat



ca. 30min



2 personen

Loaded nachos is een Mexicaans gerecht dat bestaat uit tortillachips die met allerlei lekkere toppigs bedekt worden. Wij combineren de krokante high-protein chips vandaag met een andere specialiteit uit de Mexicaanse keuken: chili con carne, en we garneren het geheel met frisse bosui en tomaat. Een feest voor de smaakpapillen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 3 tomaten
- 1 bosui
- 1 blik biologische kidneybonen
- 250g rundergehakt
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 8 high-protein tortilla's¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el tomatenketchup
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- zeef
- aardappelstamper

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

KOOKTIP

De overgebleven tortilla's kun je invriezen en op die manier lang bewaren.

ALLERGENEN

Gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

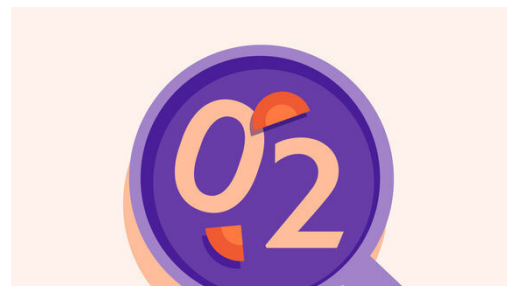
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1036kcal, vet 58.3g, koolhydraten 73.8g, eiwit 49.4g



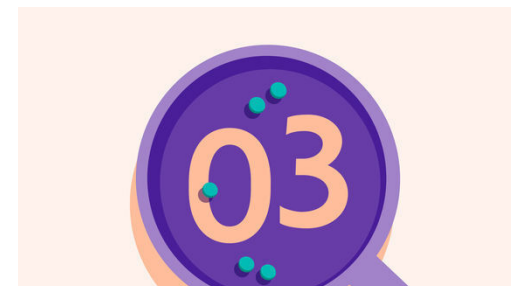
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij in kleine blokjes. Snij de **bosui** in dunne ringen. Pel 1 teen knoflook en snij in dunne plakjes. Spoel de **bonen** af in een zeef en laat uitlekken.



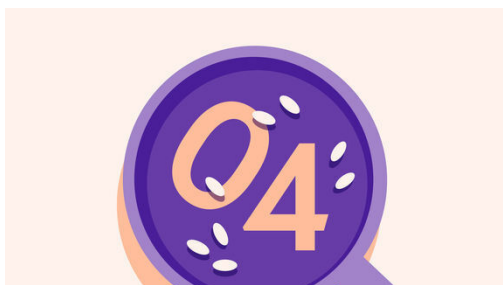
2. Chili koken

Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **gehakt** met de **helft van de kruidenmix** (of meer naar smaak) en een snuf zout in 3-4min rul en breek het met een spatel in kleinere stukjes. Voeg de **bonen**, de **helft van de tomaat**, de knoflook, 1el ketchup en 2el water toe en laat afgedekt 6-9min zachtjes koken.



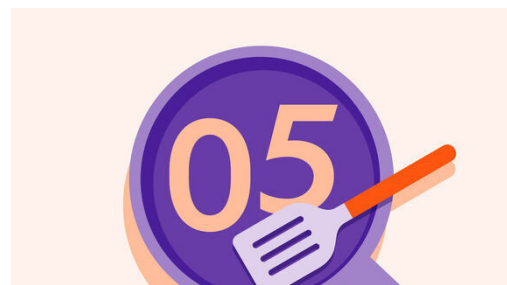
3. Nacho's bakken

Stapel **4 tortilla's** op elkaar en snij ze in **chips** van 4-5cm groot. Meng de **chips** met 3el olijfolie en ½tl zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak de **chips** ca. 3min in de oven, draai ze om en bak nog 2-3min, tot ze krokant en goudbruin zijn.



4. Topping maken

Meng de **rest van de tomaat** en de **bosui** met 1tl witte azijn en een snuf zout en zet opzij.



5. Afmaken en serveren

Voeg 2el water toe aan de **chili** en stamp grof met een aardappelstamper. Proef en breng op smaak met **meer kruidenmix**, peper en zout. Serveer de **chili** op de **nacho's** en garneer met de **tomaat** en **bosui**.



6. Dip dip dip

Om nóg meer Mexicaanse smaken toe te voegen kun je guacamole bij je nacho's serveren. Of maak er een frisse yoghurt dip bij.