

Groenteschotel met nachos

Geen afbeelding beschikbaar

Bereidingstijd: 45 min **Personen:** 4 **Categorie:** Vegetarisch **Gerecht type:** Ovenschotel

Per portie: 363 kcal, 8 g eiwit, 10g vet, 42 g koolhydraten

Ingrediënten

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 - courgette
- 2 paprika
- 125 gr champignons
- 2 tl mexicaanse kruiden (burrito kruiden)
- 1 - potje taco saus
- 180 gr nacho
- 120 gr geraspte cheddar kaas
- creme fraiche en/of sweet chili saus

Bereiding

1. Snipper de ui en de knoflook. Snij de courgette en de paprika's in blokjes. Snij de champignons in plakjes. Verwarm de oven voor op 180 °C elektrisch of 160 °C hete lucht
2. Verhit wat olijfolie in een pan en fruit de ui en de knoflook. Voeg de courgette, de paprika en de champignons toe en bak even mee. Breng op smaak met de mexicaanse kruiden en peper en zout en laat nog enkele minuten bakken. Voeg de tacosaus toe.
3. Breng het geheel aan de kook en laat ongeveer 10 minuten zachtjes pruttelen
4. Vet een ovenschaal in en verdeel het groentemengsel over de schaal. Bedek met de nacho chips en bestrooi met de kaas
5. Verwarm de nachoschotel ongeveer 25 minuten totdat deze een goudbruine korst heeft.
6. Lekker met creme fraiche en sweet chili saus