1A+1B

Vlees

Mexicaanse bowl

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een pan en bak de tartaar rul, samen met de kruiden. Snijd ondertussen de avocado in stukjes, de ijsbergsla in reepjes en de rode ui in ringen. Halveer de cherrytomaatjes. Verdeel de tortilla chips, tartaar, avocado, ui, sla en de tomaatjes in een kom of diep bord. Serveer met de crème fraîche.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle tortilla chips kaas
- [ ] 40-50 g rundertartaar
- [ ] 1 el crème fraîche light
- [ ] 75 g cherrytomaatjes
- [ ] 50 g ijsbergsla
- [ ] ½ avocado
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] Snuf uienpoeder
- [ ] Snuf knoflookpoeder
- [ ] Snuf komijnpoeder
- [ ] ¼ tl paprikapoeder
- [ ] ¼ tl chilivlokken
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**435 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**30 g**
Vezels	**10 g**
Eiwit	**23 g**