

PS PowerSlim

Mexicaanse oven- schotel met kip en tortillachips kaas

 1 PERSOON



Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 20 minuten

Bereidingswijze:

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. 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.

Tip: vanaf fase 2 lekker met een beetje geraspte 30+ kaas er overheen en dan nog 5-10 minuten in de oven totdat deze goudbruin is.

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim 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 olijsolie
- Komijn
- Paprikapoeder
- Peper en zout

Kcal

313

Eiwitten

22,5 g

Kool-
hydraten

11,2 g

Vetten

10,5 g

FASE 1A + 1B