



Zapečené nachos

Ingredience

- 1 sáček nachos
- 300 g mleté hovězí maso
- 4 kapky MAGGI Tekuté koření
- 200 g Sýr, čedar, redukovaný tuk
- 1 menší cibule
- 2 stroužky česnek
- 1 lžíce slunečnicový olej
- 4 lžíce kukuřice
- 4 lžíce černé fazole z konzervy
- 16 ks cherry rajčátka
- 1 ks jarní cibulka
- 1 lžíce zakysaná smetana

Postup

1. Vě větší pánvi na rozpálenem oleji orestujte nadrobno nasekanou cibuli, až zesklovatí, přidejte na plátky nakrájený česnek.
2. Asi po minutě přidejte mleté hovězí maso a to okořeňte směsí MAGGI Tekutého koření. Vše společně restujte asi 5 minut.
3. Plech lehce pomažte olejem a rozprostřete na něho trojúhelníčky nachos. Na ně nandejte orestované maso, přidejte kukuřici a fazole a celé to zasypte strouhaným sýrem.
4. Jídlo dejte zapéct do trouby na 200 stupňů asi na 10 minut.
5. Před podáváním navrch nakladte cherry rajčata a nasekanou zelenou cibulku. Každou porci pokapejte osolenou zakysanou smetanou.

30 Méně

Sacharidy	22.94 G
Energie	418.63 kcal
Tuky	27.55 G
Protein	19.8 G

6