Nachos z serem i kiełbasą

W tym przepisie zamiast kiełbasy można użyć 350 g mielonego mięsa indyka, danie będzie delikatniejsze.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

350 g kiełbasy bez osłonki, rozdrobnionej
1 mała cebula, posiekana
3 duże pomidory, pokrojone w kostkę
3/4 szklanki pikantnej salsy
4 szklanki chipsów kukurydzianych
350 g tartego żółtego sera, w trzech osobnych porcjach
1 awokado, pokrojone w kostkę

PRZYGOTOWANIE:

1) Smażyć kiełbasę i cebulę na dużej patelni, aż kiełbasa straci różowy kolor. Odlać tłuszcz.

2) Dodać 2 pokrojone pomidory i salsę. Doprowadzić do wrzenia.

Zmniejszyć ogień i dusić 20 minut, aż większość płynu wyparuje.

3) Wysypać chipsy na blachę do pizzy o średnicy 30 cm. Nałożyć 2 porcje sera oraz sos z kiełbasą i pomidorami. Posypać resztą sera.

4) Piec 10 minut w temperaturze 180°C. Nałożyć na wierzch awokado i resztę pomidorów.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1/2 szklanki nachos zawiera: 290 kcal, 22 g tłuszczów (w tym 10 g NKT), 42 mg cholesterolu, 442 mg sodu, 12 g węglowodanów, 2 g błonnika, 12 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock