

PULLED CHICKEN - NACHO CHEESE OVENSCHOTEL

2 personen / 592 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 150 gram kipdijen
- 1 bouillonblokje
- 90 gram 'Doritos nacho cheese'
- 1 avocado
- 1 eetlepel jalapeño peper fijngesneden
- ½ theelepel paprikapoeder
- 200 g tomatenblokjes
- 1 sjalotje
- 1 teentje knoflook
- 50 gram maïs
- 2 eetlepels crème fraîche
- 35 gram geraspte oude kaas 48+
- 1 lente-uitjes in ringen
- peper en zout



Bereiding:

Breng water aan de kook en los de bouillonblokjes op. Kook de kipdijen in ca. 20 minuten gaar. Laat ze afkoelen en trek het vlees met een vork los. Breng het vlees op smaak met peper en zout. Snipper ondertussen de sjalotje en snijd de knoflook fijn. Schep het vruchtvlees van de avocado uit de schil en snijd dit in blokjes. Fruit de ui tot deze glazig is. Voeg de knoflook en de jalapeño peper toe, bak even mee. Voeg dan de tomatenblokjes toe breng aan de kook en breng op smaak met de paprikapoeder. Laat de maïs even meekoken en voeg tenslotte de kip toe. Bedek de bodem van een ovenschaal met de helft van de nacho chips en schep hier de helft van de kiptomaatsaus op. Verdeel de helft van de crème fraîche en de avocado erover. Herhaal dit met de andere helft van de ingrediënten saus, crème fraîche en de avocado. Bedek af met de overige helft van nacho chips en daarna de geraspte kaas. Zet de schotel ca. 15 minuten in een voorverwarmde oven van 180° C. Snijd de lente-ui in ringen en garneer dit over het gerecht.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	592 kcal
Eiwit:	24,5 gram
Koolhydraten:	38,4 gram
- waarvan suikers:	7,6 gram
Vet:	34,8 gram
Vezels:	6,5 gram