Nachos

Tähän tyypilliseen meksikolaiseen ruokaan tarvittavat maissileipäset eli tortillat ja jalopeño-säilykepaprikat saat hyvin varustetuista valintamyymälöistä.

|  |  |
| --- | --- |
| Valmistelut: 15 minuuttia  Paistaminen: 13 minuuttia  32 maissilastua | |
| 8 | Valmista tortilla-maissileipästä |
| 1 ½ tl | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 120 g | Maustatonta tomaattikastiketta **( esimerkiksi Pomi)** |
| 1 | Valkosipulin kynsi hienonnettuna |
| ½ tl | Kuminansiemeniä jauhettuna |
| ½ tl | Chilijauhetta |
|  | ripaus Kanelia |
|  | ripaus Jauhettua mausteneilikkaa |
| 2 | Jalopeño-paprikaa silputtuna, ilman siemeniä |
| 60 g | Mozzarella-juustoa muruina |
| 3 rkl | Parmesaania raastettuna |
| 2 rkl | Persiljasilppua |
| 1. Kuumenna uuni +200°C-asteiseksi. Sivele tortillat molemmin puolin öljyllä ja leikkaa neljään osaan. Asettele palat leivinpaperilla päällystetylle uunipannulle ja paista rapeiksi **(10-12 minuuttia).** 2. Paistamisen aikana sekoita kattilassa tomaattikastike, valkosipuli, kumina, chilijauhe, kaneli ja neilikka. Keitä kohtalaisella tulella noin 5 minuuttia usein sekoittaen, kunnes kastike alkaa saeta. 3. Pane maissilastujen päälle tomaattikastiketta ja jalopeño-silppua, päällimmäiseksi mozzarellaa ja parmesaania. Pane uuniin 3 minuutiksi, jotta juusto sulaa. Koristele persijasilpulla ja tarjoa heti. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä maissilastussa: | |
| Kaloreita | 42 |
| Rasvaa yhteensä | 2 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g |
| Kolesterolia | 3 mg |
| Proteiineja | 2 g |
| Hiilihydraatteja | 4 g |
| Natriumia | 105 mg |
| Kuituja | 0 g |
| Sokeria lisätty | 0 kcal |