

Recept voor Cambridge 800

Tilapiafilet uit de oven

Hoofdgerecht voor Cambridge 800

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Schil de aardappelen, was ze en snijd in gelijke stukken.
- Kook de aardappelen in 20 minuten.
- Schep de roerbakmix in de ovenschaal.
- Dep de tilapiafilet droog en bestrooi met peper.
- Fruit de ui 3 minuten in een halve eetlepel olie.
- Voeg de tomatenblokjes en het laurierblaadje toe en breng aan de kook.
- Breng op smaak met peper.
- Leg de tilapiafilet op de roerbakmix in de ovenschaal en schep de tomatensaus erover.
- Zet de ovenschaal 35 minuten in het midden van de oven.

2 personen - 415 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 350 gram aardappelen
- 220 gram roerbakmix
- 200 gram tilapiafilet (onbereid)
- ½ ui, gesnipperd
- 200 gram tomatenblokjes
- 1 laurierblaadje
- 2 eetlepels olijfolie
- Peper