

Recept voor Cambridge 800

Waterkersstampot met tilapiafilet

Hoofdgerecht voor Cambridge 800

Bereiding:

- Kook de aardappelen in weinig water in 20 minuten gaar.
- Meng in een diep bord de bloem, kerrievoeder en peper door elkaar.
- Snijd de vis in brede repen en wentel die door het bloemmengsel.
- Snijd de stronk van de spruitjes en verwijder de buitenste bladeren.
- Kook de spruitjes in circa 8 minuten en giet af.
- Verhit de helft van de boter in een koekenpan en bak de vis in 5 minuten mooi bruin en gaar.
- Verwijder de grove steeltjes van de waterkers.
- Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.
- Voeg de rest van de boter toe en roer er zoveel melk door dat er een smeugige puree ontstaat.
- Schep de mierikswortel, waterkers en tomaat erdoor.
- Warm de stampot al omscheppend nog enkele minuten door en breng hem op smaak met peper.
- Schep de stampot op 4 (warme) borden, leg de vis erop en serveer met de spruitjes.

4 personen - 414 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 680 gram kruimige aardappelen
- 4 eetlepels bloem
- 1 eetlepel kerrievoeder
- 400 gram tilapiafilet
- 3 eetlepels vloeibare boter
- 150 gram waterkers
- 150 ml halfvolle melk
- 1 eetlepel geraspte mierikswortel
- 2 tomaten, ontveld en in blokjes
- 800 gram spruitjes
- Peper