

Recept voor de tussenweek

Tilapia met tomaat en courgette



Hoofdgerecht voor de tussenweek

Bereiding:

- Snijd de vis in blokjes en marineer deze met ½ eetlepel olie, peper, ½ theelepel knoflookpoeder, tijm en dille.
- Snijd de tomaten en de prei in blokjes
- Wok in ½ eetlepel olie de vis in ca. 7 minuten gaar
- Voeg de tomaten, prei, ½ theelepel knoflookpoeder en peper toe

1 persoon - 230 kcal

Ingrediënten:

- 100 gram tilapia filet
- 2 tomaten
- 100 gram courgette
- Peper
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel dille
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 eetlepel olijfolie