

# 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 een ovenschaal.
- Dep de tilapiafilet droog en bestrooi met peper.
- Fruit de ui 3 minuten in een halve eetlepel olie.
- Voeg de tomatenblokjes en de laurierblaadjes 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.

4 personen - 415 kcal per persoon

#### Ingrediënten:

- 700 gram aardappelen
- 450 gram roerbakmix
- 600 g tilapiafilet (onbereid)
- 1 ui, gesnipperd
- 400 gram tomatenblokjes
- 2 laurierblaadjes
- 3 eetlepels olijfolie
- Peper