

Recept voor de tussenweek

Vispakketje met prei



Hoofdgerecht voor de tussenweek

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Wrijf de tilapiafilet in met rozemarijn en peper.
- Snijd de prei in 1 cm brede schuine stukken.
- Verhit de olie in een wok en roerbak de prei 3 min. Breng op smaak met peper.
- Verdeel de prei over een stuk bakpapier en leg de vis op de prei.
- Vouw het bakpapier tot een pakketje en leg op de bakplaat.
- Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak het vispakketje in 20 minuten gaar.

1 persoon - 215 kcal

Ingrediënten:

- 100 gram tilapiafilet
- 200 gram prei, afgespoeld
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel rozemarijn
- Peper