



## Met tilapia gevulde prei uit de oven



	Kcal	Eiwit	Vet	KH
Bevat	280	26 g	14 g	5 g

### Ingrediënten:

1 eetlepel olijfolie

1 kleine prei, circa 170 gram

140 gram tilapiafilet

2 tomaten, waarvan 1 gepeld

1 teentje knoflook, uitgeperst

dille

paprikapoeder

### Bereiding:

Snijd vanaf het groene gedeelte van de prei zodanig af dat je ongeveer 20-25 cm overhoudt. Snijd de prei met de punt van de mes in de lengterichting tot het midden, zodat de prei makkelijk opgevouwen kan worden en er stroken kunnen ontstaan. Let op: haal de prei nog niet uit elkaar.

Breng in een ruime pan water aan de kook en kook de prei gedurende 5 minuten. Haal de prei uit het water en laat het afkoelen. Vouw de prei open en leg de stroken uiteen.

Snijd de tilapia in blokjes, iets smaller dan de preistroken. Bestrooi deze met dille en paprikapoeder. Leg een blokje tilapia aan het begin van een preistrook en vouw een driehoek. Pak de opgevouwen prei gevuld met tilapia in aluminiumfolie en bak het in 20 minuten gaar in een voorverwarmde oven op circa 200°C.

Snijd de gepelde tomaat in blokjes. Verhit de olijfolie in een pan en bak hierin de knoflook. Voeg de tomaat toe en bak gedurende 5 minuten totdat het zacht is en voeg tot slot dille toe aan het sausje. Haal het gerecht uit de oven en verdeel het tomatensausje over de prei. Serveren met een tomaat in schijfjes.