

Tilapia met tomaat en courgette



Bevat	Kcal	Eiwit	Vet	KH
	310	30g	15g	13g

Ingrediënten:

150 gram tilapia filet

3 tomaten

150 gram courgette

1 eetlepel olijfolie

peper

teentje knoflook, geperst

1 theelepel paprikapoeder



Bereiding:

Snij de vis in blokjes en marineer deze met $\frac{1}{2}$ eetlepel olie, peper en $\frac{1}{2}$ theelepel paprikapoeder en knoflook.

Snij de tomaten en de courgette in blokjes.

Wok in $\frac{1}{2}$ eetlepel olie de vis in circa 7 minuten gaar.

Voeg de tomaten, courgette, $\frac{1}{2}$ theelepel paprikapoeder en peper toe.