



Ingrediënten

60 gram Zilvervliesrijst, ongekookt
75 gram Tilapia
2 theelepels Citroensap vers
2 plakjes Bacon
1 eetlepel Olijfolie, traditioneel
1 Vleestomaat
fijngesneden Peterselie, vers
Peper, zwarte/witte naar smaak
Zout naar smaak

15-11-2017

Tilapiafilet met tomaat en prei

Bereidingswijze

1. Bestrooi de tilapiafilet met peper en zout en sprenkel er citroensap over.
2. Laat dit even intrekken.
3. Wikkel de vis in bacon tot pakketjes.
4. Snijd de tomaat, prei, peterselie in stukjes en citroen in partjes.
5. Verhit de olijfolie en bak hierin het vispakketje totdat de bacon licht krokant en de vis gaar is.
6. Schep het pakketje uit de pan en houd het warm.
7. Schep de tomaat en de prei bij het bakvet en roerbak in 3 tot 4 minuten.
8. Voeg zout en peper toe.
9. Verdeel het mengsel over de vis en garneer met de citroenpartjes en peterselie.

Eet smakelijk!