

# Recept voor de tussenweek

## Tilapia met tomaat en courgette



### Hoofdgerecht voor de tussenweek

#### Bereiding:

- Snijd de vis in blokjes en marineer deze met ½ eetlepel olie, peper, ½ theelepel knoflookpoeder, tijm en dille.
- Snijd de tomaten en de courgette in blokjes
- Wok in ½ eetlepel olie de vis in ca. 7 minuten gaar
- Voeg de tomaten, courgette, ½ theelepel knoflookpoeder en peper toe

1 persoon - 230 kcal

#### Ingrediënten:

- 100 gram tilapia filet
- 2 tomaten
- 100 gram courgette
- Peper
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel dille
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 eetlepel olijfolie