

## Recept voor Cambridge 800

---

<b>Type gerecht:</b>	Hoofdgerecht
<b>Aantal personen:</b>	4 persoon
<b>Bevat:</b>	415 kcal

## Tilapiafilet uit de oven

### Ingrediënten

700 gram aardappelen	400 gram tomatenblokjes
450 gram roerbakmix	2 laurierblaadjes
600 gram tilapiafilet, onbereid	3 eetlepels olijfolie
1 ui, gesnipperd	Peper

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Schil de aardappelen, was ze en snijd in gelijke stukken.

Kook de aardappelen in 20 minuten.

Schep de roerbakmix in een ovenschaal.

Dep de tilapiafilet droog en bestrooi met peper.

Fruit de ui 3 minuten in een halve eetlepel olie.

Voeg de tomatenblokjes en de laurierblaadjes toe en breng aan de kook.

Breng op smaak met peper.

Leg de tilapiafilet op de roerbakmix in de ovenschaal en schep de tomatensaus erover.

Zet de ovenschaal 35 minuten in het midden van de oven.