

## Recept voor Cambridge 800

---

**Type gerecht:** Hoofdgerecht

**Aantal personen:** 4 persoon

**Bevat:** 414 kcal

## Waterkersstamppot met tilapiafilet

### Ingrediënten

680 gram kruimige aardappelen	150 ml halfvolle melk
4 eetlepels bloem	1 eetlepel geraspte mierikswortel
1 eetlepel kerriepoeder	2 tomaten, ontveld en in blokjes
400 gram tilapiafilet	800 gram spruitjes
3 eetlepels vloeibare boter	Peper
150 gram waterkers	

### Bereiding

Kook de aardappelen in weinig water in 20 minuten gaar.

Meng in een diep bord de bloem, kerriepoeder en peper door elkaar.

Snijd de vis in brede repen en wentel die door het bloemmengsel.

Snijd de stronk van de spruitjes en verwijder de buitenste bladeren.

Kook de spruitjes in circa 8 minuten en giet af.

Verhit de helft van de boter in een koekenpan en bak de vis in 5 minuten mooi bruin en gaar.

Verwijder de grove steeltjes van de waterkers.

Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.

Voeg de rest van de boter toe en roer er zoveel melk door dat er een smeelige puree ontstaat.

Schep de mierikswortel, waterkers en tomaat erdoor.

Warm de stamppot al omscheppend nog enkele minuten door en breng hem op smaak met peper.

Schep de stamppot op 4 (warme) borden, leg de vis erop en serveer met de spruitjes.