

Tilapiafilet met tomatensaus en verse peterselie

Aantal personen: 4

4 stukken tilapiafilet van 100 gram

Pancoating spray

500 gram tomaten

1 teentje knoflook fijngehakt

2 eetlepels verse peterselie fijngehakt

Citroensap.

Snijd in de onderkant van de tomaten een kruis en dompel ze afwisselend 1 minuut in kokend en koud water. Verwijder het velletje en de zaadjes van de tomaten en snijd ze in kleine stukjes. Verhit de pancoating en fruit hierin de knoflook op laag vuur. Voeg de tomaten toe en bak ze totdat er een dikke saus ontstaat. Breng dit alles op smaak met zout en peper en citroensap. Leg de vis in de saus en laat het geheel gaar worden. Bestrooi met peterselie en serveer direct met een frisse salade en pasta.

