

Recept

Tilapia met mango en sugar snaps

Benodigheden

- ✓ 600 gr Tilapia filet
- ✓ 250 gr sugar snaps
- ✓ 2 mango's
- ✓ 6 bosuitjes
- ✓ 6 eetl. olijfolie
- ✓ sap van 1 citroen
- ✓ 2 eetl. gembersiroop
- ✓ 4 eetl. oestersaus of soja saus
- ✓ Mango slicer



Bereiding

Maak de sugar snaps schoon en kook ze in een pan met ruim kokend water en zout in 4-5 minuten beetgaar. Spoel ze af in een zeef onder koud stromend water. Schil de mango (voor uw gemak met onze mangoslicer), snijd het vruchtvlees in plakken van de pit en snijd dit in stukjes. Halveer de Tilapia filets in de lengte. Verhit de olie en bak de Tilapia filets ca 3 minuten op hoog vuur. Tijdens het bakken op smaak brengen met peper en zout. Haal de vis als hij gaar is uit de pan en houd ze op een warm bord warm. Schep de bosuitjes door de overgebleven olie en bak ze 1 minuut. Schep de mango en de sugar snaps erdoor. Roer de citroensap, de gembersiroop en de oestersaus/sojasaus door elkaar. Houd voor elke Tilapia filet een eetlepel saus apart, schenk de rest van de saus over de mango-sugar snaps en verwarm dit even goed door. Maak op de borden een bedje van mango-sugar snaps en leg de Tilapia hierop. Sprenkel hierover de achtergehouden citoen-gember-oestersaus over. Lekker met witte rijst.

U kunt dit recept tevens vinden in de Vol Smaak flyer van week 5

EET SMAKELIJK!

