

Recept

van de maand



Maand: Juli

Jaar: 2019

Tilapiafilet met auberginepuree en rijst

2 personen

Ingrediënten:

- 1 aubergine
- 150 g (zilervlies) rijst
- 1 teen knoflook
- 1 limoen
- 3 eetlepels olijfolie
- (versgemalen) peper
- 1 tomaat
- 25 g groene olijven zonder pit
- 250 g tilapiafilet
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 2 takjes peterselie

Voedingswaarden per portie:

Energie	589	kcal
Eiwit	30	g
Vet	21	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	3	g
Zout	0,87	g
Kalium	1150	mg
Fosfaat	490	mg
Koolhydraten	65	g

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200°C. Prik met een vork enkele gaatjes in de aubergine. Rooster de aubergine in het midden van de oven in ca. 20 minuten tot het vruchtvlees zacht is.

Kook ondertussen de rijst volgens de verpakking.

Pers de knoflook en knijp het sap uit de limoen.

Haal de aubergine uit de oven en schraap met een lepel het vruchtvlees eruit. Pureer met een staafmixer of keukenmachine het vruchtvlees met 2 eetlepels limoensap, knoflook en 1 eetlepel olijfolie tot een gladde puree. Breng op smaak met peper.

Dep de tilapiafilets droog met keukenpapier en bestrooi met versgemalen peper en tijm. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de vis in 8-10 minuten gaar. Keer halverwege.

Snijdt ondertussen de tomaat in kleine blokjes en de olijven in vieren.

Verdeel de auberginepuree over 2 borden. Leg de vis op de puree en garneer met tomaat, olijven en peterselie. Serveer met rijst.

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis