

Ingrediënten voor 4 personen

1 mango
2 tomaten
1 limoen
1 rode peper
aan ringetjes
1 lenteui
aan ringetjes
bosje fijngehakte koriander
500 gr. tilapiafilets
2 el. olijfolie
2 tenen knoflook
chilipeper

Tijd: 30-60 min.
Keuken: Internationaal
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Geroosterde tilapiafilet met mango-salsa

Heerlijk met kokosrijst mmm!!! 150ste recept

Hulpmiddelen

Grillpan

Vorbereiding

Mango schillen en in kleine blokjes snijden. Tomaten in blokjes snijden zonder de pitjes. Limoen rasp en uitpersen. In kom tomaat, mango, limoenrasp en sap, lenteui, koriander en peperringen door elkaar scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Zeker een half uur afgedekt laten staan. Vis met knoflook en chilipeper bestrooien en op smaak brengen met zout en peper. Ook even laten intrekken mag net zolang als de salsa.

Bereidingswijze

Grillpan verwarmen en vis 4-5 min. roosteren. Vis op bord met salsa en rijst serveren.

Serveertips

Lekker met in kokosmelk gekookte rijst, omgeschept met wat rozijnen, lenteui, knoflook en piepkleine blokjes rode paprika. Heerlijk