

#### Ingrediënten voor 4 personen

400 gram sperzieboontjes (mag uit de diepvries) 250 gram champignons 200 ml crème fraîche 150 gram geitenkaas of een andere zachte kaas 4 stukken tilapiafilet 3 verse tomaten 2 teentjes knoflook 2 eetlepels gesneden bieslook 2 eetlepels olijfolie 2 eetlepels honing 2 eetlepels pijnboompitten . Mosterd naar smaak ,dus b.v. Franse of grove voor iets pittiger en anders b.v. honing mosterd , voor iets milder. en als hoeveelheid: ook naar eigen smaak. b.v. begin eens met een 1 eetl. en proef even of het genoeg is. Wat bloem, wat peper en wat zout

**Tijd:** 30-60 min.  
**Keuken:** Nederlands  
**Smaak:** Hartig  
**Soort\_gerecht:** Ovenschotel  
**Eigen\_keuken:** Nee  
**Vegetarisch:** Nee

## Gezonde ovenschotel met tilapiafilet en sperzieboontjes

Een ovenschotel is één van de makkelijkste gerechten om klaar te maken. Je bereidt het één en ander voor en kunt de schotel daarna in de oven zetten. Zodra het belletje afgaat, kun je aan tafel. Hoewel ovenschotels wel eens gezien worden als vettig en ongezond - vooral omdat ze veel gecombineerd worden met kaas - zijn er ook gezondere varianten, zoals deze lekkere ovenschotel met sperzieboontjes en tilapiafilet.

### Hulpmiddelen

Ovenschaal; grote pan

### Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 graden en vet de ovenschaal in. Kook de boontjes beetgaar in water met eventueel een klein beetje zout. Ontvel de tomaten, haal de pitjes eruit en snijd ze in kleine stukjes. Maak de champignons schoon en snijd ze in kwarten. Rooster de pijnboompitjes heel even in een pan. Voeg als je dit nooit eerder gedaan hebt een beetje olijfolie toe, zodat je zeker weet dat ze niet aanbranden. Snijd de geitenkaas in kleine stukjes en hak de filet in moten. Je kunt ongeveer vier moten uit een filet halen. Wrijf de vis in met wat peper en wat zout en bestrooi deze met bloem. Dat zorgt straks voor een lekker knapperig korstje. De ovenschotel klaarmaken. Neem een grote pan en verhit daar een beetje olijfolie in. Bak de filet binnen een paar minuten rondom bruin. Haal de vis uit de pan en doe daarna hetzelfde met de champignons, de knoflook en de tomaatjes. Roer door het mengsel wat peper, zout en bieslook en voeg de sperzieboontjes toe. Verwarm vervolgens de crème fraîche en roer hier de kaas, de honing en de mosterd doorheen. Laat dit niet koken. In de oven Bedek nu de bodem van de ovenschaal met het mengsel van boontjes, champignons, knoflook en tomaatjes, plaats daarop de stukken vis en giet de kaassaus erover. Zet de schaal ongeveer een half uur in de oven, tot de kaas een goudbruine kleur gekregen heeft. Bestrooi met de pijnboompitten. Laat de ovenschotel voor het aansnijden heel even afkoelen. Eet smakelijk!

