

## **Gewokte tilapia met rijst**

snelklaar hoofdgerecht voor 2 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

### *Ingrediënten:*

150 gram wilde rijst

250 gram tilapiafilet

1 ui

3 eetlepels olie

400 gram grof gesneden wokgroenten

kerriepoeder

peper

zout

### *bereiding:*

1. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.
2. Snijd de vis in reepjes.
3. Snipper de ui en fruit hem in de wok.
4. Voeg de tilapia toe en wok de vis ongeveer 3 minuten.
5. Haal de vis uit de pan en wok de groente met wat kerriepoeder
6. Schep de vis door de groente en warm alles goed door.
7. Breng op smaak met de peper en het zout.

### *Voedingswaarde per portie:*

620 kcal

31 gram eiwit

28 gram vet

60 gram koolhydraten