

Ingezonden door Fred



Ingrediënten (voor 4 personen)

- 1 zak pasta naar keuze.
bijv. Penne of Tagliatelle.
- 2 tilapia filets
- 200 gram garnalen
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 ui
- kopje witte wijn
- 100 gram gerookte spekjes
- bosje peterselie
- 1 runderbouillon blokje
- 2 tenen knoflook
- 1 zakje bechamelsaus saus
- melk
- 2 eetlepels kerrie
- zwarte ontpitte olijven
- zout en peper

Bereiding

Vorbereiden:

Spoel de garnalen nog 1x af onder stromend water en laat ze daarna even uitlekken. Snipper de Ui en snijd ook de beide paprika's in mooie blokjes. Snipper ook alvast een half bosje peterselie. Bak de spekjes met de ui en 2 tenen knoflook aan en zet ze daarna even weg. (hoeft niet warm gehouden !) Zet de wijn alvast klaar zodat je deze zo door de groenten kunt gieten.

Groenten

Bak daarna de beide paprika's (geel en rood) even aan en doe er daarna de wijn bij met de

peterselie. Wrijf het runderbouillon blokje fijn over dit mengsel en doe er nog een beetje peper uit de molen bij. Doe daarna de spek blokjes, de ui en de knoflook hierbij en roer door elkaar. Doe het deksel op de pan en laat in ongeveer 15 minuten gaar stoven, onder af en toe roeren. Gooi er de laatste 5 minuten ongeveer 15 zwarte olijven door.

Pasta.

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Tilapia filets.

Bak de Tilapia in een koekenpan met een flinke scheut olie in ongeveer 10-12 minuten mooi bruin.

Doe de paste (Penne of Tagliatelle) op een bord.

Serveer de Vis naast de Pasta en doe ongeveer 2 scheppen groenten mengsel over de Pasta.