



Ingrediënten (voor 4 personen)

- 300 gram Tilapia filets of Panga filets
- 100 gram Sugarsnaps
- 1 kleine mango
- 3 bosuitjes
- 3 eetlepels olijfolie
- sap van een halve citroen
- 1 eetlepel gembersiroop
- 2 eetlepels oestersaus
- of Sojasaus

Bereiding

Maak de sugarsnaps schoon en kook ze in een pan met ruim kokend water en wat zout in 4-5 minuten beetgaar. Spoel ze in een zeef onder koud stromend water af. Schil de mango, snijd het vruchtvlees in plakken van de pit en snijd dit weer in stukken. Snijd de bosuitjes in stukken van 3-4 cm. Halveer de tilapia in de lengte en snijd ze vervolgens in repen van 3 cm. breed. Verhit de olie in een wok en roerbak de stukken tilapia ca. 3 minuten op hoog vuur. Schep de bosuitjes erdoor en bak ze 1 minuut mee. Schep dan de mango en sugarsnaps erdoor. Roer het citroensap, de gembersiroop en de oestersaus door elkaar en schep dit door de vis. Verwarm het gerecht nog 2 minuten zachtjes door. Lekker met rijst.