**Tilapiafilet uit de pan. Snel, makkelijk en budget.**

**Uit je eigen keukenkastje:**

Bakboter, viskruiden.

**Ingrediënten:**

4 tilapiafilets

3 gram per 500 gram vis

**Tip**: Lekker met groenten en gebakken of gekookte aardappel.

**Bereiding:**

1. Wrijf de vis in met de kruiden.
2. Voeg een scheut bakboter in de bakpan en bak de filets ca. 4 min per kant op middelhoog vuur totdat ze gaar zijn.

**Let op:**  Snijd voor je kleintje het filet in hele kleine stukjes.