

Tilapia aux tomates séchées

Ingrédients

- 8 filets de tilapia
- 2 à 3 gros morceaux de piments rouges grillés et marinés
- 8 tomates séchées dans l'huile
- 500 ml de fromage Feta
- 3 gousses d'ail
- 1 citron
- 1 c. à thé d'origan

Instructions

1. Dans le Hachoir gagne-temps, hacher tous les ingrédients pour le pesto. Presser le jus d'un citron à l'aide du Presse-agrume dans le Hachoir gagne-temps.
2. Étendre le pesto sur le tilapia et faire des rouleaux.
3. Placer les rouleaux dans l'Intelli-vap et cuire 6 à 8 minutes au micro-onde à 100 %.