



1A+1B

Fish

Kabeljauw met kruidenkorst en romige prei



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Doe de inhoud van het zakje röstie in de shakebeker, meng met 75 ml water en schud goed. Breng de kabeljauw op smaak met peper en zout. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan. Smeer een derde van de röstie op de kabeljauw. Leg de vis met de röstikant naar beneden in de koekenpan en besmeer dan weer een derde op de andere kant. Laat op laag vuur gaar worden in circa 15 minuten. Draai regelmatig om. Doe de laatste 5 minuten de overige röstie erbij en roerbak gaar tot scrambled röstie. Snijd de prei in stukjes. Verhit de overige roomboter in een andere koekenpan en bak hierin de prei 2-3 minuten. Breng op smaak met peper en zout en voeg de kookroom toe. Besprenkel met het citroensap en warm nog even goed door. Verdeel de scrambled röstie op het bord samen met de vis en prei. Garneer met de verse tijm.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle röstie
- ☐ 40-50 g kabeljauw
- ☐ 100 g prei
- ☐ 2 el kookroom light
- ☐ 1 el roomboter
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ 1 takje tijm
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	320 kcal
Koolhydraten	7 g
Vet	19 g
Vezels	5 g
Eiwit	26 g