1A+1B Fish

# Kabeljauw met kruidenkorst en romige prei

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

## Bereidingswijze

1. Doe de inhoud van het zakje rösti 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 rösti 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 rösti erbij en roerbak gaar tot scrambled rösti. 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 rösti op het bord samen met de vis en prei. Garneer met de verse tijm.

## Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle rösti
- [ ] 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** |