Hoofdgerechten / IJsland

Plokkfiskur

Gekookte vis in vlokken, gepureerd met aardappel in een witte saus. IJslandse huisgemaakte gerechten gemaakt van restjes.

Tijd 55 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 700 g Kabeljauwfilet
- ☐ 1 stuk ui
- ☐ 40 g bloem
- ☐ 1 theelepel Mosterd
- ☐ 20 g Bieslook
- ☐ 700 g Aardappelen
- ☐ 60 g Boter
- ☐ 500 ml Melk
- ☐ 200 g Roggebrood — om te serveren
- ☐ Zout en peper — naar wens

Zo maak je het.

01 Kook de aardappelen in de schil gaar, schil ze en snij ze in grote stukken.

02 Pocheer de kabeljauw in gezouten water gedurende acht minuten, haal hem eruit en pel hem met de hand, verwijder de botten en het vel.

03 Bak de ui in boter tot ze zacht is, roer de bloem erdoor en kook al roerend twee minuten.

04 Giet de melk er in een dun straaltje onder voortdurend roeren bij en breng de saus tot de dikte van room.

05 Roer de mosterd, zout en peper erdoor, voeg de vis en aardappel toe en warm alles vijf minuten door.

06 Pureer met een vork tot een grove, oneffen structuur waarin de stukjes nog herkenbaar zijn en strooi er bieslook over.

Recept & herkomst UniTools / UniTools — theunitools.com / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
recipes.dvs-services.be / plokkfiskur