



Plokkfiskur (IJslandse visstamppot)

IJslandse troostpot van gekookte witte vis en aardappel in een romige witte saus met ui. Traditioneel geserveerd met donker roggebrood en boter.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	30'	4	Vis

Ingrediënten

- 500 g kabeljauw- of schelvisfilet
- 600 g aardappelen, geschild
- 1 ui, fijngesnipperd
- 40 g boter
- 40 g bloem
- 500 ml volle melk
- Zout en witte peper naar smaak
- Een handvol verse bieslook, fijngesneden

Bereidingswijze

1. Schil de aardappelen en kook ze gaar in ruim gezouten water, ongeveer 20 minuten. Giet af en snijd in grove stukken.
2. Pocheer de visfilet in licht gezouten water gedurende 6 tot 8 minuten, tot de vis net gaar is. Haal de vis uit het water, pluk het vlees in grove stukken en verwijder eventuele graten.
3. Smelt de boter in een ruime kookpot op middelhoog vuur. Fruit de ui glazig, ongeveer 3 minuten.
4. Strooi de bloem over de ui en laat 1 minuut al roerend meegaren.
5. Giet er geleidelijk de melk bij terwijl je voortdurend klopt met een garde. Laat de saus op laag vuur zachtjes indikken gedurende 5 minuten. Kruid met zout en witte peper.
6. Spatel de aardappelstukken en de geploekte vis voorzichtig door de saus. Warm alles zachtjes door zonder te pureren, zodat er nog textuur overblijft.
7. Werk af met de fijngesneden bieslook en serveer onmiddellijk.

Tip

Gebruik bij voorkeur verse kabeljauw of schelvis van goede kwaliteit. Pocheer de vis niet te lang: zodra het vlees makkelijk uiteen valt, is hij gaar. Overgare vis wordt droog en smaakloos in de saus.

Lekker met

Donker roggebrood met boter

Dranktip

Een glas koude melk of een lichte Scandinavische lager past uitstekend bij dit eenvoudige, hartige gerecht.