Plukkfisk med makaroni



Ingredienser

♥ 850 g torskefilet (se tips)
♥ 200 g makaroni
♥ 1 purre
♥ 3 gulrøtter
♥ 1 ss smør

Hvit saus:
♥ 30 g smør
♥ 30 g hvetemel
♥ 5 dl melk
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ frisk kruspersille
♥ kokte poteter
♥ smeltet smør

Fremgangsmåte

Tin torsken dersom du bruker frossen type (se tips). La torsken trekke i varmt, godt saltet vann i 10 - 15 minutter.

Kok makaroni som anvist på pakningen og sil av vannet.

Rens og vask purren godt og del i skiver. Skrell gulrøttene og del dem i små biter.

Smelt smøret i en panne. Ha i purre og gulrotbitene og la de surre i smøret på svak varme til bitene blir møre.

Ha deretter fiskebitene og den kokte makaronien i pannen sammen med grønnsakene.

Til den hvite sausen smeltes først smøret i en kjele. Visp inn melet så du får en jevning. Spe med melken, litt om gangen, mens du visper slik at alle klumpene fjernes. Varm opp sausen på middels varme under omrøring til du ser at den tykner. Ta kjelen av platen og smak til sausen med salt og pepper.

Hell den varme, hvite sausen over fisk, grønnsaker og makaroni i pannen.

Vend forsiktig rundt og plukk fisken litt fra hverandre med en gaffel. Fisken skal være delt i mindre biter, men den skal ikke bli grøtete, så ikke rør rundt for mye.

Pynt med et dryss persille, og server gjerne kokte poteter og smeltet smør ved siden av.

Tips

♥ Jeg brukte her 850 g frossen torskefilet, som fås kjøpt i de fleste matbutikkene. Jeg tiner fisken før jeg trekker dem i en kjele med kokende varmt, saltet vann.

♥ Har du rester fra andre typer kokt fisk, går det fint å tilsette dette. Det samme gjelder dersom du skulle ha noen andre type grønnsaksrester, som du da bare skjærer i små terninger og steker møre i smør (det kan for eksempel være kålrot, sellerirot, vårløk osv).

♥ Vær nøye på å ikke røre for mye i gryten etter at fisken er tilsatt. Selv om fiskebitene skal plukkes fra hverandre i mindre biter, er det godt når det faktisk er hele fiskebiter i retten og ikke bare fiskemos.

♥ Planlegg slik at alt blir varmt og klart til servering på samme tid. Det kan være smart å starte med å sette potetene på koking. Deretter trekke fisken og koke makaronien, samtidig som du smørsteker purre og gulrotbitene. Deretter lager du den hvite sausen og holder den varm til potetene er kokt. Da er det bare å blande alt sammen i pannen og servere.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/plukkfisk-med-makaroni