Hjemmelagde fiskeboller i hvit saus



Ingredienser

Fiskeboller:
♥ 1 kg fersk hyse (kolje), ren filet uten skinn og ben (se tips)
♥ 1 ss salt
♥ 2 egg
♥ 2 ss potetmel
♥ 1 ts løkpulver
♥ 1 ts hvit pepper
♥ 3 dl kremfløte
♥ 2 dl helmelk

Hvit saus:
♥ 4 ss smør
♥ 4 ss hvetemel
♥ 4 dl helmelk
♥ 3 dl fiskekraft
♥ 1 dl kremfløte
♥ kvernet salt og hvit pepper

Servering:
♥ kokte poteter
♥ kokte gulrøtter
♥ frisk dill (kan sløyfes)
♥ sprøstekt bacon (kan sløyfes)

Fremgangsmåte

Fiskeboller:
Skjær fiskefiletene i mindre biter (fjern all synlige spor av fiskeben). Ha fiskebitene i en food processor. Dryss over saltet. Kjør fiskebitene sammen med saltet til en tykk, seig masse.

Tilsett eggene og kjør videre til eggene har blandet seg jevnt med fiskemassen. Skrap ned fiskemasse langsmed kantene av food processoren, så du er sikker på at alt av fiskemassen er jevnt blandet.

Bland potetmelet med løkpulver og hvit pepper. Ha dette i food processoren og kjør videre så potetmelet blander seg jevnt med fiskemassen.

Bland kald melk og kremfløte. Tilsett litt av fløtemelken i food processoren og kjør dette godt inn i fiskemassen før du tilsetter litt fløtemelk til, helt til all fløtemelk er godt inkorporert i fiskemassen (det er viktig at du ikke tilsetter all fløtemelk på en gang, se tips). Igjen være nøye på å skrape langsmed kanten av food processoren slik at du får en jevn konsistens på hele fiskemassen.

Form fiskemassen til spiseskjestore, litt avlange fiskeboller. Fiskemassen er klissete, så bruk en spiseskje som du dypper ofte i en bolle med kaldt vann, og sørg også for å ha fuktige hender som du skyller ofte i kaldt vann. Jeg får ca. 40 fiskeboller av denne porsjonen.

Kok opp 2 liter lettsaltet vann i en stor og vid kjele. Legg fiskebollene ned i det varme vannet, slå ned varmen på platen og sett lokk på kjelen. La fiskebollene trekke i det varme vannet i 15 - 20 minutter (vend litt rundt på dem underveis). Det er viktig at vannet med fiskebollene ikke koker, for det vil gjøre fiskebollene tørre og mer kompakte.

Hvit saus:
Smelt smøret i en stor kjele (husk at du skal få plass til alle fiskebollene i tillegg til den hvite sausen). Tilsett hvetemelet og rør dette sammen til en jevning.

Spe med melken og visp slik at du får en tykk og klumpfri saus. Spe så med fiskekraft fra kjelen som du har kokt fiskebollene i, og visp sausen godt sammen. Gi den hvite sausen et oppkok, og la den småkoke i noen minutter, mens du visper hele tiden så sausen ikke svir seg i bunnen av kjelen. Du vil merke at den hvite sausen tykner i konsistensen. Spe til slutt med en god skvett kremfløte og smak til sausen med salt og litt hvit pepper.

Legg fiskebollene over i kjelen med den hvite sausen. Vend om forsiktig slik at fiskebollene blander seg godt med den hvite sausen, men uten at fiskebollene går i stykker.

Servering:
Server hjemmelagde fiskeboller i hvit saus med kokte poteter og gulrøtter, og gjerne også med dill og/eller sprøstekt bacon.

Tips

♥ Jeg anbefaler å bruke renskåret filet av fersk hyse for best resultat. Som nevnt er kolje bare et annet navn på den samme fisken som hyse, men pass på at du ikke kjøper røkt kolje. □□

♥ Det går greit å blande fersk hyse med fersk torsk og/eller sei.

♥ Dersom du bare har tilgang på frossen fisk, bør du tine fisken over natten i kjøleskapet. Vær nøye på at du får med alt tinevannet når du lager fiskebollene, for det er stivelse i tinevannet som gjør at fiskebollene henger bedre sammen. Du vil trenge noe mindre fløtemelk enn det som er angitt i oppskriften dersom du bruker fisk som har vært frossen.

♥ Fisken bør være helt kjøleskapskald når du bruker den, og det samme gjelder eggene, melken og kremfløten.

♥ Ikke tilsett all fløtemelken på en gang, for da vil fiskemassen kunne skille seg. Tilsett litt av gangen, og kjør dette godt inn i fiskemassen før du tilsetter litt til. Tilpass dessuten mengden fløtemelk, for mengden man trenger vil kunne variere noe alt etter hvilken fisk du bruker, og hvorvidt du bruker fisk som har vært frossen (i så fall trengs det litt mindre fløtemelk). Fiskemassen må være tykk nok til at det går å forme den til fiskeboller. Mengdene i oppskriften er tilpasset at man bruker fersk hyse / kolje, som altså ikke har vært frosset.

♥ Mange liker å smaksette den hvite sausen med enten litt malt muskat eller med karripulver (du får da **Hjemmelagde fiskeboller i karrisaus**). Et annet alternativ er å vende friske urter og/eller reker inn i den hvite sausen (husk at rekene ikke må koke, for da blir de små og tørre). Som nevnt er det populært hjemme hos oss å servere **Ovnsbakt laks med fiskeboller i hvit saus**. Hjemmelagde fiskeboller er også fine å bruke i **fiskesuppe** eller en **fiskegryte**.

♥ Det går fint å fryse hjemmelagde fiskeboller. Det lønner seg derfor å lage en solid porsjon når du først er i gang. Du kan fryse fiskebollene liggende i fiskekraft. Det går også an å fryse fiskeboller sammen med hvit saus.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/hjemmelagde-fiskeboller-i-hvit-saus