inköpslistan.se

Av: Isabelle

4 port

Fisk, Huvudrätt, Vardag, Koka

VIT FISK MED ÄGGSÅS

En klassiker som serveras med kokt potatis och gröna ärter.

Ingredienser

3 st ägg
400 g sejfile
700 g potatis
200 g ärter
3 dl mjölk
2 msk persilja
1/2 st citron
1,5 msk vetemjöl
1 msk fond, fisk
2 krm salt
1/2 krm vitpeppar
5 dl vatten

Gör så här

1. Ta fram två kastruller. Koka upp potatisvatten i den ena och koka 3 ägg i den andra. Låt äggen koka i 8-9 minuter så att de blir hårdkokta.

2. Skala 700 g potatis och koka den mjuk. Under tiden görs såsen, fisken och ärterna.

3. Värm 200 g ärter i mikron. Genom att värma i mikron istället för att koka dem behålls näringen bättre.

4. Vispa ihop 1,5 msk vetemjöl och ½ dl mjölk i en kastrull. Tillsätt ytterligare 2,5 dl mjölk och koka upp. Låt koka i 3 minuter.

5. Smaksätt såsen med ½ krm vitpeppar och 2 krm salt. Ställ såsen åt sidan.

6. Koka upp 5 dl vatten med 1 msk fiskfond i en vid kastrull. Skär 400 gram sej i portionsbitar. Lägg ner dem i buljongen.

7. Sjud fisken under lock i ca 3 minuter. Det är viktigt att buljongen inte kokar för kraftigt eftersom fisken då riskerar att falla isär.

8. Tag upp fisken med hålslev och lägg den i folie så att den hålls varm.

9. Skala äggen och hacka dem i små bitar. Hacka två kvistar persilja fint.

10. Koka upp såsen igen och vänd försiktigt ner persilja och äggen