



Fiskeboller in witte saus

Noorse visballetjes van witte vis in een milde, romige saus met wortel en peterselie. Zacht, eiwitrijk en licht verteerbaar.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	25'	4	Vis

Ingrediënten

500 g witte visfilet (kabeljauw of koolvis)

1 ei

2 el aardappelzetmeel

150 ml melk

1 kl zout

Een snuf nootmuskaat

Voor de saus:

30 g boter

30 g bloem
400 ml visbouillon
100 ml melk
2 wortelen, in schijfjes
2 el fijngesneden peterselie

Bereidingswijze

1. Snijd de visfilet in grove stukken en maal ze fijn in de keukenmachine samen met het ei, het aardappelzetmeel, het zout en een snuf nootmuskaat.
2. Voeg al mixend de melk toe en mix verder tot een gladde, luchtige massa.
3. Breng een ruime pan licht gezouten water aan de kook en zet het vuur lager zodat het water zachtjes pruttelt. Vorm met twee natte eetlepels ovale balletjes van het vismengsel en laat ze 6 tot 8 minuten zachtjes garen tot ze aan de oppervlakte komen. Schep ze met een schuimspaan uit het water en zet opzij.
4. Kook de wortelschijfjes in licht gezouten water beetgaar in ongeveer 8 minuten. Giet af en zet opzij.
5. Smelt de boter in een ruime sauspan op middelhoog vuur. Roer de bloem erdoor en laat het mengsel 1 minuut garen. Giet er al kloppend geleidelijk de visbouillon bij, gevolgd door de melk. Blijf kloppen tot een gladde, gebonden saus. Laat de saus op laag vuur 3 tot 4 minuten zachtjes pruttelen.
6. Voeg de visballetjes en de wortelschijfjes toe aan de saus en warm alles zachtjes door op laag vuur. Werk af met de fijngesneden peterselie.

Tip

Zorg ervoor dat het water niet meer kookt maar zachtjes pruttelt wanneer je de balletjes erin legt. Bij te hard kokend water vallen ze uit elkaar.

Lekker met

Gekookte aardappelen

Dranktip

Een frisse, lichte witte wijn zoals een Noorse of Duitse Riesling past mooi bij de milde saus.