

# Plokkfiskur

*Per il plokkfiskur viene utilizzato il pesce halibut che si può sostituire con dei più comuni filetti di nasello (o di merluzzo) surgelati. Il congelamento ha un grande vantaggio: il ghiaccio che si forma si insinua nelle fibre della carne rompendole e rendendo il pesce più morbido, senza comunque danneggiarlo a livello nutritivo e permettendo metodi di cottura molto più veloci e delicati.*



*(tratta da [www.petitchef.it](http://www.petitchef.it))*

## Ingredienti:

- 400 g di filetti di nasello surgelati
- 300 g di patate
- mezza cipolla
- 40 g di burro
- un cucchiaio abbondante di farina
- 350 ml di latte
- sale e pepe

Per la cottura del nasello :

- 1 litro e 1/2 d'acqua
- un limone
- un cucchiaio di aceto di mele

## Preparazione:

Tappa 1: Portate a bollore l'acqua con l'aceto e il succo di mezzo limone. Intanto tagliate a pezzetti regolari le patate e tritate molto finemente la cipolla.

Tappa 2: Una volta scongelati i filetti di nasello, metteteli in una teglia con i bordi alti almeno 4cm, stesi in modo che non si sovrappongano e versateci sopra l'acqua bollente.

Tappa 3: In questo modo il pesce si cuocerà lentamente e delicatamente senza essere a contatto con il calore del fornello. Lasciate in infusione per circa una decina di minuti o fino a quando la polpa del pesce non risulti bella bianca.

Tappa 4: Toglietelo dall'acqua, conservandone un mestolo e asciugatelo. Dividetelo con le mani a pezzi non troppo piccoli, se è cotto bene si spezzerà senza porre la minima resistenza e lasciatelo intiepidire.

Tappa 5: Nel frattempo fate appassire la cipolla nel burro per circa cinque minuti in una padella capiente. Non deve prendere colore, quindi aggiungete il mestolo acqua che avevate tenuto da parte e lasciate stufare.

Tappa 6: Appena si è asciugata l'acqua e la cipolla risulta ben disfatta, unite la farina e lasciatela tostare mescolando per qualche minuto. Versate quindi il latte poco alla volta e sempre mescolando portate a bollore in modo da formare una sorta di besciamella cremosa; nel caso diventasse troppo densa aggiungete pure del latte.

Tappa 7: Appena è pronta aggiustatela di sale e pepe e versate nella stessa padella sia le patate che il pesce, amalgamando tutto molto delicatamente per non rompere i pezzetti di nasello.