

Plokkfiskur

10 kg soðinn fiskur

1 kg laukur

0,25 l olía

0,5 kg heilhveiti (meira ef þarf)

3 l léttmjólk

0,5 l fiskisoð

8 gr hvítur pipar

20 gr laukduft

Salt (magn fer eftir því hvort soðni fiskurinn hefur verið saltaður)

Karrý

Stutt leiðbeining: Laukur og krydd mýkt í olíu. Jafnað með heilhveiti. Þynnt með léttmjólk og fiskisoði. Fiskur settur saman við og kryddað að smekk.

Meðlæti: Kartöflur, rúgbrauð, smjör og ferskt grænmeti