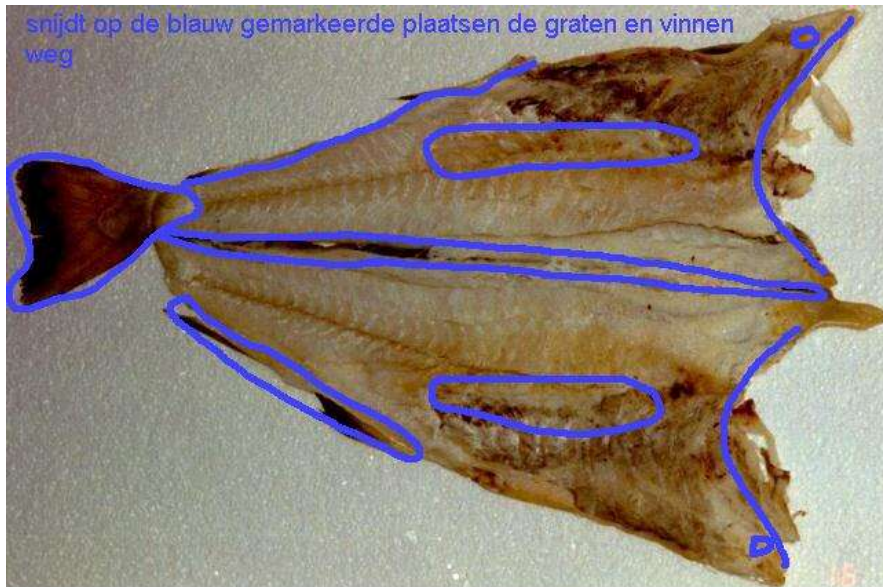


Stokvisonline

U kunt de gebeukte stokvis ca. 36 uur weken en deze om de ca. 6 tot 9 uur met schoon koud water verversen. Ontdoe de nu geweekte stokvis van vinnen, vel, staart en graten (om u het gemakkelijk te maken heeft stokvisonline de middengraat (de grootste) er alvast uitgehaald. De vis is dan nog niet graatvrij) en maak deze op 1 van de volgende manieren gaar.



DE TRADITIONELE BEREIDING:

Breng in een pan (geen aluminium) ruim water aan de kook, doe de geweekte stokvis hierin en laat deze op een laag pitje ca. 15 - 30 min. gaar worden, LET OP DAT HET WATER NIET WEER KOOKT. De vis is gaar wanneer hij van binnen niet meer glazig is. Heeft u kant en klare voorgeweekte stokvis (in de winkel) gekocht, dan is deze in ca. 10 - 20 min. gaar. Gebruik bij het koken GEEN zout of kruiden, deze kunt u later naar smaak toevoegen.

DE MAGNETRON BEREIDING:

Leg de geweekte stokvis in een schaal, leg de vis zo weinig mogelijk over elkaar, dek de schaal af en zet 500 gram ca. 5 min. op 600 Watt. Van het visvocht kunt U een heerlijke saus maken. In de magnetron bereide vis behoudt meer s t o k v i s - smaak. Gebruik bij het koken GEEN zout of kruiden, deze kunt u later naar smaak toevoegen.

Kijk voor recepten en variatietips op www.stokvisonline.nl