



FISKEGRATENG

6, BJØRKENG OPPVEKSTSENTER

INGREDIENSER:

Beregnet til 6 porsjoner

1.5 ts	Salt
12 stk	Mandelpotet
3 ss	Smør
0.38 stk	Purreløk
0.75 dl	Griljemel
6 dl	Melk
600 g	Torskefilet
4.5 ss	Hvetemel
6 stk	Egg
6 stk	Gulrot
112 g	Makaroni
0.38 ts	Pepper
1 stk	Eple
1 dl	Hvitost

SLIK GJØR DU:

- 1** Kok makaroni som anvist på pakken, hvis ikke du har rester med ferdig kokt pasta. Ca. 250 g kokt pasta tilsvarer 75 g ukokt makaroni.
- 2** Smelt smør i en kjele ved svak varme. Tilsett hvetemel og rør blandingen jevn. Skru ned varmen. Tilsett litt og litt av melken og rør klumpfritt mellom hver gang. Kok opp mens du rører godt. La sausen småkoke i ca. 5 minutter.
- 3** Ta sausen av platen og tilsett kokt makaroni, tynne purreringer, salt og pepper. Ha i biter med kokt fisk. Både fersk, salt og røkt fisk kan brukes.
- 4** Skill eggene, og stivpisk eggehvitene. Bland først eggeplommene inn i sausen. Vend deretter inn eggehvitene litt forsiktig for å beholde luften i eggehvitene.

Det beste er å bruke romtempererte egg. Da blir det mer luft i eggehvitene når du pisker dem. Pass på at det ikke kommer eggeplomme opp i eggehviten når du skiller eggene. Eggeplommen inneholder fett og gjør at det blir vanskelig å stivpiske eggehvitene.
- 5** Fordel gratengrøren i en godt smurt ildfast form og strø revet ost og griljemel på toppen. Stek i stekeovnen ved 180 °C i ca. 40 minutter til gratengen har hevet seg og blitt gyllen.
- 6** Vask og kutt opp poteter i båter. Ta på valgfritt krydder. Stek i ovnen i ca. 15 minutter eller til de er blitt gyllenbrune.

Vask og skrell gulrot og eple. Bruk et rivjern og lag råkostsalat.