

Fiskegrateng - Stor oppskrift:

Denne oppskriften gir mellom 14 - 16 porsjoner. Fiskegratengen serveres gjerne med kokt potet og råkost. Smeltet smør på poteten og fiskegrateng er veldig godt.

- ✓ 1300 - 1600 gram fisk (sei, torsk, hyse)
- ✓ 4 stk løk (ev. 2 store)
- ✓ 4 stk Hvitløksfedd
- ✓ 1 liter Melk + litt kraft fra fiskevannet
- ✓ 100 gram Smør
- ✓ 100 gram Hvetemel
- ✓ 8 stk Egg
- ✓ 250 gram Parmesan
- ✓ 3-5 dl Brødsmuler/Griljermel/Panko panering
- ✓ 250 gram Makaroni (fullkorn)
- ✓ Salt, Pepper og Muskatnøtt



Slik gjør du

1. Kos opp vann til fisken, ha i fisken og la den stå å trekke på svak varme.
2. Kok makaroni i lettsaltet vann
3. Smelt smør i en kasserolle. Finhakk løk og hvitløk. Fres dette i smøret til det blir blankt. Ha oppi hvetemelet, spe så med melk og eventuelt vann fra fisken og kok forsiktig opp. Når sausen blir tykk, slå av platen og trekk kjelen unna.
4. Skill eggeplommene og eggehviten. Ha plommene oppi sausen og rør godt inn. Bland oppi halvparten av parmesan. Smak til med salt, pepper og muskat.
5. Pisk eggehviten stive. Ha litt og litt i sausen mens den vendes forsiktig inn, så man ikke rører ut luften fra eggehviten.
6. Smør en ildfast form med smør. Ha oppi kokt makaroni og fisken. Hell så sausen over og bland alt sammen.
7. Strø resten av osten (parmesan), så ha på brødsmuler/griljermel/anko panering.
8. Stek på 180 grader i 30-40 minutt. Kan stekes på varmluft om man skal steke flere former samtidig. Bytt da plass på formene halvveis inn i steketiden.

