

FISKEGRATENG

Oppskrift til 10 barn:

- ✓ 1 kg kokt rensed torskfilet uten skinn og ben
Vi bruker rå torsk.
- ✓ 75 gr smør
- ✓ 75 gr hvetemel
- ✓ 7 dl melk/kraft fra koking
- ✓ Salt og muskatblomme
- ✓ 5 egg
- ✓ Drøyt 1 dl griljermel
- ✓ 1 ss smør til smøring av formen

Fiskegrateng kan lages av rå fisk eller rester av kokt fisk, både hvit og rød fisk kan brukes. Sett stekeovnen på 180 grader. Lag en hvit saus av smør, hvetemel og melk. Lag den ekstra tykk dersom du bruker rå fisk. Avkjøl sausen litt. Pisk sammen eggene, rør dem ned i sausen og smak til med salt og muskatblomme. Skjær fisken i biter og bland i sausen. Hell røren i smurt ildfast form og dryss litt malt brød eller griljermel på toppen. Stek gratengen 40-50 minutter ved 180 grader på nederste rille. Serveres straks.

Kokt makaroni eller grønnsaker kan erstatte litt av fiskemengden. Vi har valgt å ha makaroni og grønnsaker som tilbehør. Det fungerer meget bra.

En middels populær fiskerett hos oss.