

Fiskegrateng:

Fiskegrateng kan lages av rå fisk eller rester av kokt fisk, både hvit og rød fisk kan brukes. Kokt makaroni eller grønnsaker kan erstatte litt av fiskemengden. Vi har valgt å ha makaroni og grønnsaker som tilbehør. Det fungerer veldig bra.

En middels populær fiskerett hos oss. Denne oppskriften er til 10 barn

- ✓ 1 kg kokt Renset torskefilet uten skinn og ben (Vi har også brukt rå torsk)
- ✓ 75 gram Smør
- ✓ 75 gram Hvetemel
- ✓ 7 dl Melk/kraft fra koking
- ✓ Salt
- ✓ 5 Egg
- ✓ Drøyt 1 dl Griljermel
- ✓ 1 ss Smør til smøring av formen



Slik gjør du:

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