

FISKEGRATENG MED GULRØTTER

Hvit saus

litt smør/margarin

3 ss hvetemel

4 dl melk

1 ts malt muskat

salt og pepper

“Resten” av gratengen

ca 200 g seifilet eller annen fisk i små biter

½ løk, finhakket

kokte gulrøtter i tynne skiver/strimler

3 egg

litt strøkavring/corn flakes på toppen på toppen

Slik gjør du:

Sett ovnen på 200 grader. Smelt smør i en kjele, (svak varme), sammen med løken. Ta et glass med lokk og ta mel + salt, pepper, muskat og ca 1 dl melk. Rist godt, så får du en klumpefri, hvit saus. Tilsett denne sammen med margarin og løk. Øk varmen. Spe på med melken når sausen tykner, og rør godt mellom hver speing. La sausen koke i ca5 minutter, Ta gryten av platen og rør inn eggene. Kok gulrotskivene i noen minutter i en gryte. Tilsett fisken og la den trekke noen minutter til. Sil av vannet, Tilsett fisk og gulrøtter i sausen. Blandingen helles i en ildfast form med bakepapir, og settes på nederste rist i ovnen. Stekes i ca 40 min, eller til gratengen er gjennomstekt og gylden.

Bon appetit!

