

TV FEIRER 100 ÅR - NRKS DRONNING; INGRID ESPELIDS FISKEGRATENG

Hvit saus

litt smør/margarin

2 ss hvetemel

2 - 3 dl melk (hvor mange dl er det i en skolemelk)

½ ts salt, ½ ts pepper + 1 ts muskat

“Resten” av gratengen

ca 200 g seifilet eller annen fisk i små biter

½ blomkål/brokkoli i små buketter

¼ tynnskåret purre

2 dl erter

2 dl fullkorns makaroni

3 egg

litt ost til å drysse over gratengen

knust corn-flakes på toppen av gratengen (eller strøkavring)

revne gulrøtter + presset sitron som tilbehør

Slik gjør du:

- Sett ovnen på 200 grader
- Kok makaronien i ca 5 minutter
- Smelt smør i en kjele, (svak varme), Ta et glass med lokk og tilsett mel + salt, pepper, muskat og litt melk. Rist godt, så får du en klumpefri, hvit saus
- Hell melk/mel-blandingen i gryta med margarin, og tilsett litt og litt melk når blandingen begynner å bli tykkere. NB! RØR HELE TIDEN!
- ta gryten av platen og rør inn purre, makaroni, blomkål/brokkoli, frosne erter og fisken + egg ***NB! Pass på at blandingen er avkjølt før du tilsetter eggene***
- Hell blandingen i en ildfast form med bakepapir, dryss ost og knus corn- flakes over
- Stekes på nederste rist i ovnen i ca 30 min, eller til gratengen er gjennomstekt og gylden
- Server med revne gulrøtter med litt presset sitron over ved siden av gratengen

Bon appetit!

