



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Hjemmelaget fiskegrateng med lyr og persillelokk, servert med frisk råkostsalat

## Fiskegrateng

200 g mezze maniche  
300 g lyrfilet  
½ stk sitron  
2 stk egg  
5 dl helmelk  
1 bunt bladpersille  
1 pakke panko  
2 ss smør\* <sup>B</sup>  
2 ss hvetemel <sup>B</sup>  
2 ss olivenolje <sup>B</sup>  
½ ts salt <sup>B</sup>

## Råkost

½ stk sitron  
1 stk gulrot  
1 stk nepe  
1 stk rødbete

olivenolje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.
2. **Pasta og fisk:** Kok pastaen i lettsaltet vann i 10 minutter. Hell av vannet, og ha pastaen over i en ildfast form. Kutt fisken i store stykker, og strø over litt salt.
3. **Hvit saus:** Skyll og finriv skallet (kun det gule) fra sitronen. Knekk eggene i en skål, og skill plommene fra hvitene. Smelt 2 ss smør i en kjele på middels varme, og pisk inn 2 ss hvetemel. Spe med melken, litt av gangen, til ønsket konsistens (se tips). La sausen småkoke i omtrent 4 minutter under omrøring, vend inn sitronskallet og smak til med litt salt og pepper. Skru av varmen, og pisk inn eggeplommene.
4. **Persillelokk:** Skyll og tørk persillen, og ha den i et litermål sammen med pankoen, 2 ss olivenolje og ½ ts salt. Kjør det sammen med en stavmikser i noen sekunder, slik at du får en grønn panering.
5. **Fiskegrateng:** Hell den hvite sausen over pastaen i formen, og vend det godt sammen. Skyll og tørk fisken, og dytt stykkene ned i sausen. Topp gratengen med persillelokket, og stek den midt i ovnen i 10–15 minutter, til lokket er sprøtt. La gratengen hvile i 5 minutter før servering, slik at den setter seg.
6. **Råkost:** Skrell gulroten, nepen og rødbeten. Grovri grønnsakene på et rivjern, gjerne rødbeten til slutt (den avgir mye farge). Ha saften fra sitronen i en bolle, vend inn litt olivenolje og de revne grønnsakene, og krydre med litt salt og pepper.

## TIPS!

Spe med litt av pastavannet hvis dere ønsker en løsere konsistens på sausen. Pisk eggehvite til luftig skum, og vend inn i sausen.

\* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivenlia alternativ