



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* ^B
2 ss hvetemel ^B
2 ss olivenolje ^B
½ ts salt ^B

Råkost

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

olivenolje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B 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 sitronskalet 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. Grovrev 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 alternativenlinia alternativ